中华人文自然百科

青少年爱国主义教育读本

ZHONGHUA RENWEN
ZIRAN BAIKE

主编◎王　静

北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

中华人文自然百科

中华人文自然百科

青少年爱国主义教育读本

ZHONGHUA RENWEN ZIRAN BAIKE

主编◎王　静

北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华人文自然百科：民族卷／王静主编. —北京：北京师范大学出版社，2011.4
（中华青少年爱国主义教育读本）
ISBN 978-7-303-11636-2

Ⅰ. ①中… Ⅱ. ①王… Ⅲ. ①科学知识—青少年读物 ②中华民族—概况—青少年读物 Ⅳ. ①Z228.2②K28-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第198084号

本书以图文并茂的形式展示给青少年读者，多彩的图片为其增色，在此感谢FOTOE图片库、时代图片公司、易图软件科技有限公司及其他作者。书中有部分图片，由于作者姓名及地址不详，烦请与本书编辑部联系，以便奉寄稿酬。

营销中心电话　010-58802181　58808006
北师大出版社高等教育分社网　http://gaojiao.bnup.com.cn
电子信箱　beishida168@126.com

出版发行：北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街19号
邮政编码：100875
印　　刷：北京盛通印刷股份有限公司
经　　销：全国新华书店
开　　本：185 mm × 260 mm
印　　张：18.5
字　　数：384千字
版　　次：2011年4月第1版
印　　次：2011年4月第1次印刷
定　　价：78.00元

策划编辑：倪　花　郭兴举　　责任编辑：郭兴举
美术编辑：毛　佳　　装帧设计：北少芳草
责任校对：李　菡　　责任印制：李　啸

版权所有　侵权必究

反盗版、侵权举报电话：010—58800697
北京读者服务部电话：010—58808104
外埠邮购电话：010—58808083
本书如有印装质量问题，请与印制管理部联系调换。
印制管理部电话：010—58800825

总 序

青少年是祖国含苞待放的花朵和充满希望的未来。因此，时刻关注青少年的健康和茁壮成长，当是我们全社会义不容辞的责任和义务。

西安诺德科技有限公司认识到培养青少年的社会责任，有志于推进素质教育，为了让青少年认识我们伟大的祖国，丰富他们的知识，培养他们的爱国主义情操，制作一套《锦绣中华素质教育系统》大型科技教育软件。2008年初，在北京邀请了数十名有关专家、学者和优秀教师以及计算机技术人员，为这套软件进行研讨论证。该套软件主要是为广大青少年了解中华悠久的历史、文化、地理、民族等而制作的，内容十分丰富，并且图文并茂。初步命名为青少版《中华知识库》，并报送教育部基础教育资源中心，征求意见。教育部基础教育资源中心当即邀请在京的有关专家学者对这一教育软件进行了认真审阅，我曾经参加了这次会议。经过讨论，大家一致认为这是一套以服务中小学教育为目标，以弘扬爱国主义、中华优秀传统文化及推进素质教育为目的而精心设计的教育软件，对于激发青少年学生的民族自豪感和责任感具有重要意义。因此，给予了高度评价和热情鼓励，并提出了一些建设性的意见。

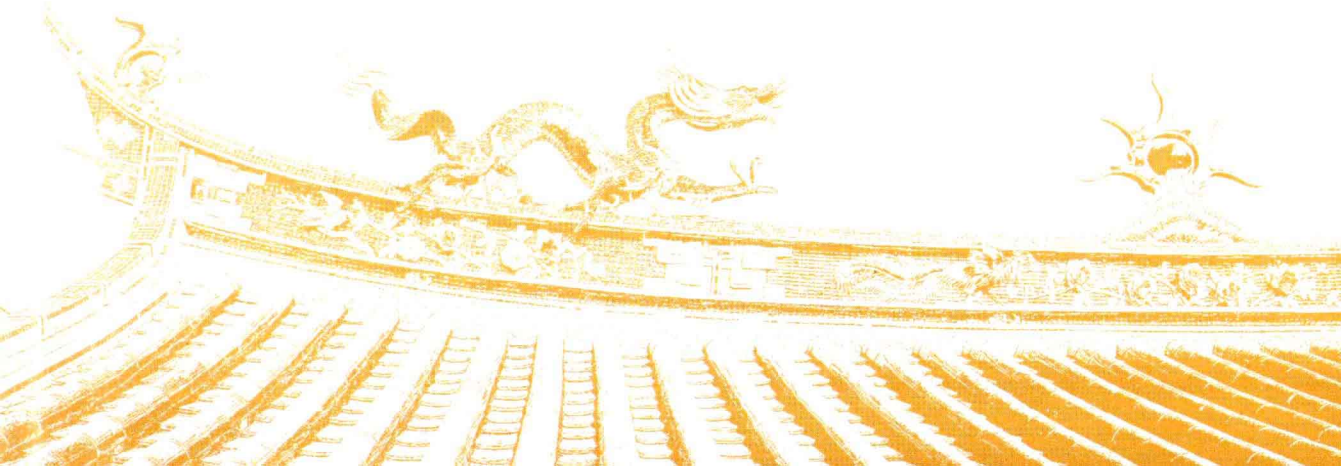
作为知识库软件，可以在网站上传播，随意应用，但又觉得在当前它替代不了纸质传媒的优势。因此，西安诺德科技有限公司又邀请了北京和西安的10多位专家学者讨论，决定撰写一套青少年版“中华百科全书”大型丛书。经过多次论证，历时数载，撰写成了现在的《中华人文自然百科》。

编写丛书，和编制知识库有很大的不同。经过专家在原知识库的基础上重新设计，并经过多次讨论修改，精雕细琢，历经数年，现在已经完成，即将付梓，正式发行。

我曾经参加过这套丛书的策划和多次讨论，对该书的内容较为了解，全书包括中国历史、文学、艺术、科技、民族、地理、动物、植物共分8卷，约百余万言。内涵丰富，充分揭示了我们中华民族博大精深的传统文化，展现了我们中国人民聪明智慧和勤劳勇敢的民族精神，显示了我们中国人口众多、地域广阔、物产丰饶的鲜明特点，以及众多民族和谐共处的美好画卷。全书充分考虑到青少年的特点，篇幅适当，叙述扼要，文字简结，通俗易懂，图文并茂，生动有趣。全套书共收录词目约4500条，图片约3800幅，都是彩色印装。全书融思想性、科学性、知识性与趣味性于一体。我看了都爱不释手。我想一定会受到广大青少年读者的欢迎。我深深感到，当前青少年被升学的辅导材料充塞了头脑，社会上缺少青少年喜爱的读物。本丛书的出版填补了这个空白，一定会让广大青少年读者从中汲取到有益的精神食粮，成为青少年朋友的可读和应读之书。

是为序。

2010年10月



阿昌族

A CHANG ZU

“屋摆”（高包头）.....3
过手米线.....3
户撒刀.....3
《遮帕麻和遮咪麻》.....4
会街节.....4

白　族

BAI ZU

白族头饰.....7
三道茶.....7
三坊一照壁.....8
南诏画卷.....8
“踏歌”.....8
龙头三弦.....9
三月街.....9
火把节.....10

保安族

BAO AN ZU

散饭、搅团.....13
保安腰刀.....13
《三邻居》.....13
保安“花儿”.....13
“打五枪”.....14
浪山节.....14

布朗族

BU LANG ZU

布朗包头.....17
包烧鲜鱼.....17
竹筒茶.....17
布朗族跳歌.....17
布朗玎.....17
布朗球.....18
山康节.....18

布依族

BU YI ZU

布依族围腰.....21
花糯米饭.....21
黔南独山盐酸菜.....21
石板房.....22
蜡染.....22
织布舞.....22
布依族铜鼓.....23
布依土戏.....23
六月六.....24

朝鲜族

CHAO XIAN ZU

“契玛”（女子长裙）.....27
冷面.....27
大酱汤.....27
长鼓.....27
三老人（曲艺）.....28
跳板.....28
洗头节.....28

达斡尔族

DA WO ER ZU

“得力”.....31
“瓦特”.....31
“介”字房.....31
大轱辘车.....31
“扎恩达勒”.....31
“鲁日格勒”.....32
“波依阔”.....32
黑灰节.....32

傣　族

DAI ZU

筒裙.....35
竹筒饭.....35
曼飞龙塔.....35

傣锦 36
贝叶经 36
象脚鼓 36
孔雀舞 37
泼水节 37

德昂族

DE ANG ZU

腰箍 41
“点压雨” 41
冠盖式住房 41
德昂族竹编 41
“嘎格楞当”（水鼓舞） 42
浇花节 42
为老人献饭 42

东乡族

DONG XIANG ZU

盖头 45
“麦索” 45
庄窠 45
擀毡 45
耍火把 46
让鸡尖 46

侗族

DONG ZU

侗锦头帕 49
油茶 49
鼓楼 49
风雨桥 50
《珠郎与娘美》 50
侗族大歌 50
花炮节 50

独龙族

DU LONG ZU

独龙毯 53
董棕粉 53
竹筒酒 53
长竹楼 53
藤网桥 54
切玛门租 54
“卡雀哇”（独龙族年节） 54

俄罗斯族

E LUO SI ZU

“克什米拉瓦亚沙里”（大花披巾） 57
比罗什给（食品） 57
苏波汤 57
木刻楞 57
巴拉来克（三角琴） 58
踢踏舞 58
帕斯喀节（复活节） 58

鄂伦春族

E LUN CHUN ZU

狍头皮帽 61
“苏恩”（狍皮袍） 61
手把肉 61
“仙人柱” 62
桦树皮制品 62
依哈嫩舞 62
“摩苏昆”（曲艺） 63
古伦木沓节 63

鄂温克族

E WEN KE ZU

“胡儒木”（羊皮短上衣） 67
“阿木松”（食品） 67
“撮（cuō）罗子”（帐篷） 67
鹿笛 67
“巴勒·图克卡南”（拟兽舞蹈） 68
套马 68
米阔鲁节 68
驯鹿民族 68

高山族

GAO SHAN ZU

贝珠衣.....71
烤鹿肉.....71
连杯.....71
杵舞.....71
甩发舞.....71
鼻笛.....72
背篓球赛.....72
丰收节.....72

仡佬族

GE LAO ZU

仡佬袍.....75
辣椒骨.....75
仡佬族雕刻.....75
丰年美景两称心（民歌）.....75
地戏.....75
“玛呜哇”.....76
打篾鸡蛋.....76
祭山节.....76

哈尼族

HA NI ZU

“帕常”（帽饰）.....79
生蒸饭.....79
煨酽茶.....79
蘑菇房.....79
“哈巴”.....79
白鹇舞.....80
“巴乌”（乐器）.....80
十月年.....80

哈萨克族

HA SA KE ZU

“沙吾克烈”（帽子）.....83
索古姆.....83
毡房.....83
“斯尔玛克”（花毡）.....84
“哈拉卓尔噶”（舞蹈）.....84
冬不拉.....84
叼羊.....85
诺鲁孜节.....85

汉族

HAN ZU

。。。。。。

赫哲族

HE ZHE ZU

鱼皮衣.....95
刹生鱼.....95
“塔克吐”（鱼楼子）.....96
狗拉雪橇.....96
“伊玛堪”.....96
叉草球.....97
“乌日贡”.....97

回族

HUI ZU

油香.....101
面花.....101
马五哥与尕豆妹（民间叙事诗）.....101
回族花儿.....101
宴席曲.....102
开斋节.....102

基诺族

JI NUO ZU

尖顶帽.....105
“波罗阿波”（装饰物）.....105
酸烩蚂蚁蛋.....106
“七柯”（乐器）.....106
基诺族大鼓舞.....106
特懋克节.....107

京族

JING ZU

京族竹笠 111
风吹糙 111
“旦匏（páo）”（独弦琴）..... 111
“跳天灯”（舞蹈）..... 111
潮剧 112
摸鸭蛋 112
哈节 112

景颇族

JING PO ZU

景颇族银泡 115
“日恩图” 115
景颇蒸肉 115
景颇背箩 115
景颇筒帕 115
《勒包斋娃》 116
吐良 116
景颇刀舞 116
目瑙纵歌 117

柯尔克孜族

KE ER KE ZI ZU

“卡尔帕克”（白毡帽）..... 121
“克缺”（食品）..... 121
“勃孜吾”（毡房）..... 122
骆驼皮制品 122
《玛纳斯》 122
“考姆孜”（弹拨乐器）..... 123
马上角力 123
“掉罗勃左”节 123

拉祜族

LA HU ZU

短褂 127
剁生 127
干栏式桩上竹楼 127
《牡帕密帕》 127
葫芦笙 127
芦笙舞 128
爬杆摘果 128
扩塔节 129

黎族

LI ZU

筒裙 133
人形骨簪 133
“南杀” 133
船形屋 133
黎锦 134
鼻箫 134
打竹舞 134
土枪射击 134
三月三节 134

傈僳族

LI SU ZU

“俄勒”（头饰）..... 137
千脚落地房 137
“娄（lóu）痕”（溜索）..... 137
“阿尺木刮”（歌舞）..... 138
顶杠 139
阔时节 139

珞巴族

LUO BA ZU

熊皮盔帽 143
夏金（食品）..... 143
加金 143
驯牛舞 144
“昂德林”节 144

满族

MAN ZU

旗袍 147

“答拉赤”（旗头）.....147
“萨其玛”（食品）.....147
剪纸.....148
《满文老档》.....148
满族秧歌.....148
八角鼓.....149
颁金节.....149

毛南族

MAO NAN ZU

“顶卡花”（花竹帽）.....153
毛南饭.....153
毛南菜牛.....153
干栏石楼.....154
分龙节.....154
“放鸟飞”（习俗）.....154

门巴族

MEN BA ZU

“巴尔霞”.....157
鸡爪谷.....157
门巴木碗.....157
萨玛酒歌.....157
“龙普勒”（抱石）.....158
“洛萨”.....158

蒙古族

MENG GU ZU

蒙古袍.....161
手把肉.....161
马奶酒.....161
蒙古包.....161
勒勒车.....162
马头琴.....162
“好来宝”.....162
“搏克”（蒙古式摔跤）.....163
那达慕.....163

苗族

MIAO ZU

百褶裙.....167
酸汤鱼.....167
吊脚楼.....167
苗族银饰.....167
苗族蜡染.....168
创世史诗——苗族古歌.....168
芦笙舞.....168
反排苗族木鼓舞.....169
苗年.....169

仫佬族

MU LAO ZU

同年鞋.....173
大粽粑.....173
地炉.....173
《垦王山》.....173
狮子锣.....173
舞草龙.....174
依饭节.....174

纳西族

NA XI ZU

披星戴月衣.....177
丽江粑粑.....177
东巴画.....177
热美蹉.....178
七月骡马会.....178

怒族

NU ZU

怒毯.....181
漆油茶.....181
“同心酒”.....181
达比亚舞.....181
虎熊抱石头.....182
仙女节.....182

普米族

PU MI ZU

木楞房 185
四弦琴 185
对歌 185
“搓蹉” 185
打磨秋 186
大过年 186

羌族

QIANG ZU

云云鞋 189
喝咂酒 189
“邛笼”（碉楼） 189
羌绣 190
《羌戈大战》 190
羌笛 190
“跳沙朗”（羌族锅庄舞） 190
推杆 191
“日美吉”（羌历年） 191

撒拉族

SA LA ZU

“洛提”（鞋子） 195
白汗褡、青夹夹 195
“比利买海”（油搅团） 195
皮筏 195
撒拉曲 195
“对委奥依纳”（骆驼戏） 196
蹬棍 196

畲族

SHE ZU

凤凰装 199
香竹饭 199
山哈带 199
高皇歌 199
畲族小说歌 200
打尺寸 200
三月三乌饭节 200

水族

SHUI ZU

水家布 203
马尾帽 203
鱼包韭菜 203
“干栏式”木楼 203
水族印染工艺 203
铜鼓舞 204
端节 204

塔吉克族

TA JI KE ZU

“斯利斯拉” 207
“赛然衣” 207
热格孜 207
鹰舞 207
鹰笛（纳依、那艺） 208
乞脱乞迪尔节 208

塔塔尔族

TA TA ER ZU

“米斯肯帽” 211
“古拜底埃”（食品） 211
《东方全史》 211
踢踏舞 211
赛跳跑 212
爬滑竿 212
撒班节（犁头节） 212

土家族

TU JIA ZU

八幅罗裙 215
糯米糍粑（粑粑） 215
吊脚楼 215
“西兰卡普” 216
打溜子 216
摆手舞 216

板凳龙……217
过赶年……217

土族

TU ZU

“秀苏”（彩虹袖）……221
哈力海（食品）……221
“日麻”……221
盘绣……222
《拉仁布与吉门索》……222
野曲……222
轮子秋……222
安昭纳顿节……223

佤族

WA ZU

发箍……227
花筒帕……227
苦茶……227
《司岗里》……227
木鼓舞……228
拔腰……228
新米节……228

维吾尔族

WEI WU ER ZU

“袷袢”……231
抓饭……231
艾德莱斯绸……231
英吉沙小刀……232
《阿凡提的故事》……232
“赛乃姆”……232
木卡姆艺术……232
“达甫”……233
“达瓦孜”……233
古尔邦节……234

乌孜别克族

WU ZI BIE KE ZU

托尼……237
“纳仁”（食品）……237
米肠子和面肺子……237
《阿勒帕米西》……237
小帽舞……237
“热瓦甫”（乐器）……238
“苏麦莱克”（节日聚会）……238

锡伯族

XI BO ZU

坎肩……241
长袍……241
“莫尔雪克”（全羊席）……241
“安巴纳罕”（大炕）……242
“祝伦呼兰比”（曲艺）……242
“冬布尔”……242
射箭……243
西迁节……243

瑶族

YAO ZU

飞檐式头饰……247
鸟酢……247
茅寮……247
《密洛陀》……247
猴鼓舞……247
人龙……248
盘王节……248
挂袋子……248

彝族

YI ZU

英雄结……251
坨坨肉……251
闪片房……251
彝族木漆工艺品……251
《阿诗玛》……252

阿细跳月 252
“撮泰吉”（戏剧） 252
火把节 253

裕固族

YU GU ZU

红缨帽 257
肉肠·支果干 257
帐篷 257
褐子 258
《萨娜玛珂》 258
剪马鬃节 258

藏族

ZANG ZU

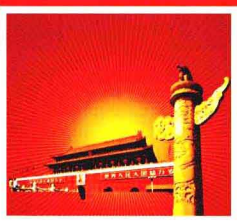
藏袍 261
帮典 261
糌粑 261
酥油茶 262
氆氇 262
唐卡 262
赛牦牛 263
雪顿节 263

壮族

ZHUANG ZU

驼背粽 267
壮锦 267
《布洛陀》 267
壮族歌圩 267
文山壮族铜鼓舞 268
“蚂蚁节” 268
抛绣球 268

参考文献 269
后记 277



阿昌族

A CHANG ZU

- 『屋摆』（高包头）
- 过手米线
- 户撒刀
- 《遮帕麻和遮咪麻》
- 会街节

中国境内阿昌族主要分布在云南省德宏傣族景颇族自治州的陇川、梁河等县，此外，还有少数分布在潞西、盈江、瑞丽以及保山地区的龙陵、腾冲等县。人口数为33 936人（2000年）。

阿昌族有自己的语言，分梁河、陇川、潞西三种方言，没有本民族的文字，习用汉文和傣文。

经济生活以农业生产为主，自古以擅种水稻而闻名，品种多、质量好，梁河地区的水稻号称“水稻之王”。

阿昌族传统服饰简洁、美观、朴素。因长期与汉、傣族杂居，服饰多与这些民族近似。男子多穿蓝色、白色或黑色的对襟上衣，下穿黑色长裤，裤脚短而宽，也有穿左大襟上衣的。出门喜背“通帕”（自织挂包）和长刀。妇女的服饰因地而异，一般未婚少女下着长裤，上为浅色对襟衣，盘辫，已婚妇女则穿裙子，上穿窄长袖对襟上衣，外系围腰（也称为毡裙），并用黑、蓝布包头，高至尺余。喜戴银饰。阿昌族将鲜花视为品性正直、心灵纯洁的标志，喜欢用花作饰物，无论男女都喜欢在头上、胸前、腰部、小腿等处缀饰鲜花或毛绒线花，成为阿昌族服饰的特点之一。

饮食以大米为主食，还有薯类、玉米、蔬菜、肉类等，嗜食酸性食品。以善做米线著称，特色食品有过手米线、苏子粑粑等。

民居建筑多为砖瓦、木石结构的四合院二层建筑，正屋住人，两边厢房楼上堆放粮食等生活资料，楼下为猪圈、牛栏。村寨内房屋较整齐，寨间交通要道一般都是石板或碎石路，往来方便。

民间工艺以铁器制造著称，户撒阿昌刀以锋利美观、经久耐用享有

盛名。此外，他们在刺绣、髹漆、染织、雕刻、银器制作等方面，也值得称道。尤其是雕刻具有较高的水平，在家具、建筑物、佛龛以及银饰等上面，都可见雕刻着的各种动物、植物图案，颇具民族特色。

阿昌族口头文学绚丽多彩，有歌谣、情歌、传说、民间故事、寓言等多种形式。这些民间文学作品有的反映民族起源，有的记述历史事件，有的描绘生产劳动和生活情况，生动地展现了阿昌族的社会生活状况和精神风貌。创世神话史诗《遮帕麻和遮咪麻》，是阿昌族人民最具代表性的口头文学巨著，在阿昌族历史研究方面具有重要的参考价值。

阿昌族能歌善舞，尤其擅长唱山歌，凡劳动、“串姑娘”、结婚、走亲访友等活动都要用山歌来抒发感情。平时喜欢进行“对歌”活动，尤其是青年男女，更是借“对歌”来互相传情。舞蹈主要有象脚鼓舞和窝罗舞等。常用乐器主要有葫芦箫、三月箫、铜口弦、三弦、象脚鼓、锣等。葫芦箫由葫芦连接三根竹管制成，音量小，音调低缓圆润，一般晚上用。三月箫用一根竹管制成，音量大，音色细亮，多在白天使用。葫芦箫和三月箫不仅是阿昌族人心爱的传统乐器，还是男女青年传递爱情的媒介。

民间体育活动丰富多采，荡秋千、赛马、射击、舞阿昌刀、练武术等项目在民间颇为盛行，一般在节日期间都会进行各个项目的表演和竞技。

传统民族节日有会街节、泼水节、开门节、关门节等等。耍青龙、玩白象，是会街节期间最隆重、最精彩的娱乐活动。

阿昌人讲究礼貌，尤其对老年人非常尊敬，无论集会或在家里，只要有老年人走过来，即会站起来让坐，表示尊敬和欢迎。

“屋摆”（高包头）

阿昌族传统头饰。“屋摆”是用自织自染的两头坠须的黑棉布缠绕于头上，造型高峻，高达半米有余，将布展开，长达5-6米。“屋摆”是阿昌族已婚妇女的标志性头饰，包戴仪式庄重，平时包取，长辈晚辈互相回避，外人不可随意触及。与之相配的是大圆耳饰。

阿昌族妇女的“高包头”

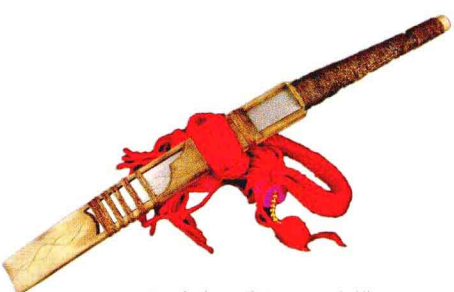
阿昌族风味小吃——过手米线

过手米线

阿昌族传统风味食品，也称“火烧生猪肉米线”。其做法：新鲜猪肉烧熟后剁细斩茸，然后用酸醋拌匀，再加上碎花生米、猪肝、猪脑、粉肠以及芝麻、大蒜、辣椒、芫荽、豆粉、酸水等调料，搅成糊状，最后拌和着香软滑糯的米线。过手米线酸辣可口，别具风味，在民间颇受欢迎。

户撒刀

阿昌族民间工艺品，也称阿昌刀，因多产于阿昌族聚居的陇川县户撒地区而得名。户撒阿昌族打铁工艺高超，每个村寨都有祖传的、独到的产品，可分几种类型，一个村寨至少擅长打制一种类型。阿昌刀形式及用途多种多样，有生产用刀、生活用刀、狩猎用刀等数十个品种。有些刀打制得极薄而又有韧劲，平时可像腰带一样围在腰间，需要时解下，立即自然伸直，锋利无比。工匠们还喜欢在刀鞘上镌刻各种风格的图案并对刀柄精心镶嵌装饰。阿昌刀制作过程复杂，工艺独特，质地精良，锋利耐用，深受各族人民的喜爱。



阿昌族工艺品——户撒刀

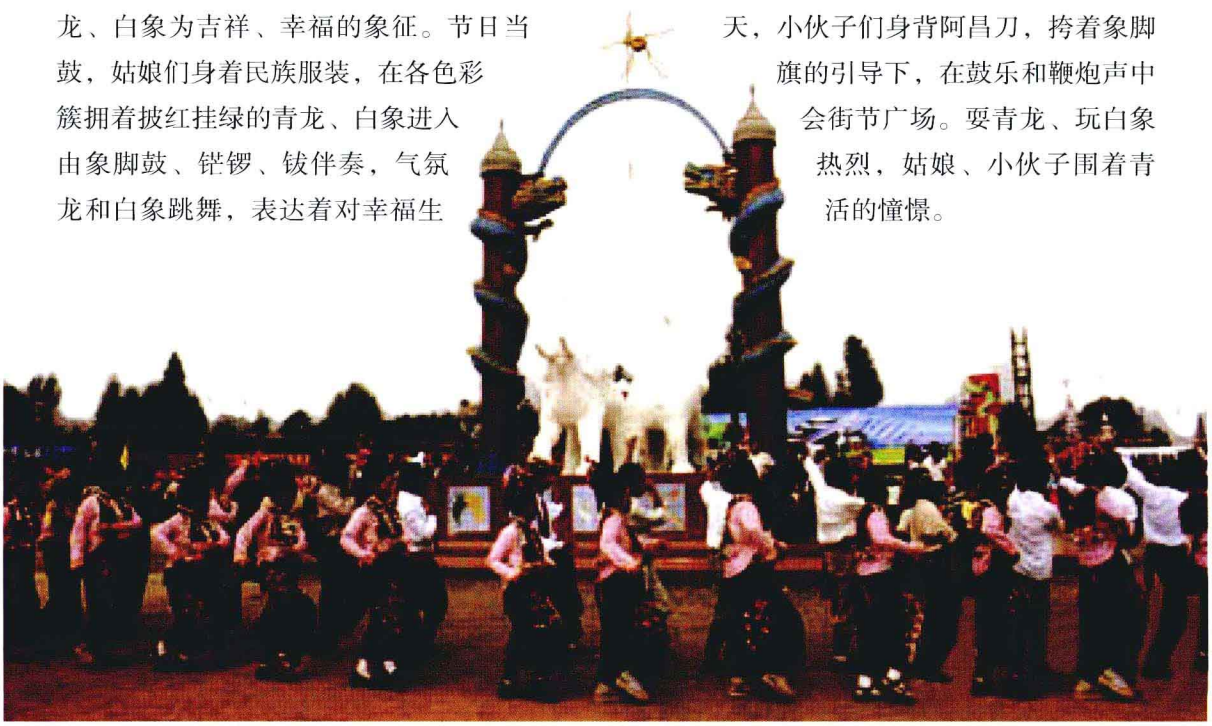
《遮帕麻和遮咪麻》

遮帕麻和遮咪麻塑像

阿昌族长篇诗体创世神话。以唱诗和口头白话两种形式传承至今，主要流传于云南德宏傣族景颇族自治州梁河县。《遮帕麻和遮咪麻》讲述了阿昌族始祖遮帕麻和遮咪麻造天织地、创造人类、补天治水、智斗邪魔腊訇和重整天地的故事。遮帕麻和遮咪麻是智慧和力量的化身，不仅是阿昌族最受崇拜的至尊善神，也是所有百姓人家的护佑之神。《遮帕麻和遮咪麻》故事情节具有独特的民族风格，阿昌族将其称为“我们民族的歌”，在阿昌族民间广为传颂。

会街节

阿昌族传统节日，又称“熬露”。流行于云南陇川等地。过去多在农历九月中旬举行，现已改在国庆节前后的三天举行。相传，菩萨克服重重困难，上天取到经书，九月十五日返回人间。阿昌族人为了迎接他的归来，扎起青龙、白象，由男女青年收米，煮出斋饭供斋。此后遂演变成民族节日。耍青龙、玩白象，是会街节期间最隆重、最精彩的娱乐活动。阿昌族视青龙、白象为吉祥、幸福的象征。节日当天，小伙子们身背阿昌刀，挎着象脚鼓，姑娘们身着民族服装，在各色彩旗的引导下，在鼓乐和鞭炮声中簇拥着披红挂绿的青龙、白象进入会街节广场。耍青龙、玩白象由象脚鼓、铿锣、钹伴奏，气氛热烈，姑娘、小伙子围着青龙和白象跳舞，表达着对幸福生活的憧憬。



阿昌族传统节日——会街节

白族

BAI ZU

- 白族头饰
- 三道茶
- 三坊一照壁
- 南诏画卷
- 『踏歌』
- 龙头三弦
- 三月街
- 火把节

白族主要居住在云南省大理白族自治州，其余散居于云南省各地、贵州省毕节地区、四川省凉山彝族自治州及湖南省桑植等地。人口数为185.8万余人（2000年）。

白族使用白语，绝大部分居民使用本民族语言，通用汉语文。

经济生活大多数以稻作农耕为主，少数地区仍以畜牧业或渔业为主。耕畜有水牛、黄牛。

白族服饰各地略有不同。衣尚白色，大理等中心地区男子头缠白色或蓝色的包头，身着白色对襟衣和黑领褂，下穿白色长裤，肩挂绣着美丽图案的挂包。大理一带妇女多穿白色上衣，外套黑色或紫色丝绒领褂，下着蓝色宽裤，腰系缀有绣花飘带的短围腰，足穿绣花的“百节鞋”，上衣右衽结纽处系“三须”或“五须”银饰器。发式，已婚者挽髻，未婚者垂辫于后或盘辫于头。妇女头饰复杂，因地而异，常用的有凤冠帽、鱼尾帽、花头巾、多层巾、白缨穗、银簪、冠针等。各地妇女都喜爱坠耳环，戴银、玉手镯。

饮食方面，平坝地区白族人主食稻米、小麦，山区的则以玉米、荞子为主，兼有薯类和豆类。四季有新鲜蔬菜和瓜果。肉食以猪、牛、羊及鱼类为主。擅于腌制火腿、腊肉、香肠、弓鱼、螺蛳酱等美味。烹调喜欢酸辣口味。“砂锅鱼”为大理著名佳肴。上关、邓川、洱源一带的乳扇闻名全云南。喜饮糯米酿制的甜酒。还喜欢喝烤茶，以“三道茶”待客。

白族民居形式，坝区多为“长三间”，衬以厨房、畜厩和有场院的茅草房，或“一正两耳”、“三坊一照壁”、“四合五天井”等布局格式的

瓦房，卧室、厨房、畜厩俱各分开。山区多为上楼下厩的草房、“闪片”房、蔑笆房或“木垛房”。

白族民间工艺独树一帜，其建筑、石雕、绘画、草编、刺绣、剪纸等工艺，历史悠久，技艺精湛。大理三塔（又叫崇圣寺三塔）始建于唐代，为云南现存最古砖石结构建筑物，有很高的历史价值和艺术价值，被列为全国文物保护单位。

民间文学内容丰富多彩，《创世纪》长诗，叙述了盘古开天辟地的故事。历史上，白族诗人留下有诸多诗歌佳作，收入《全唐诗》等诗集中。《望夫云》、《蛇骨塔》等文学作品，则歌颂了古代白族的英雄人物。此外，古代白族人还著有较多历史著作，为研究云南地方史留下了宝贵的参考资料。

音乐舞蹈艺术方面，白族洞经音乐历史悠久，是民间流传的唐代宫廷音乐与宗教音乐相结合的乐典，堪称音乐的活化石。白族的民间音乐有“白族调”、“对门歌”、“小调”、“本子曲”等多种类型。“白族调”以“三七一五”（前三句七言，后一句五言）的格律诗词表现，用白语演唱，流传极为普遍。“对门歌”是一种男女对唱形式的山歌。“本子曲”是在“白族调”的基础上发展起来的长诗体裁的曲子。说唱曲艺“大本曲”是在“三七一五”民歌形式的基础上发展而来，用三弦伴奏，演唱时，一人主唱，一人伴奏，演唱的内容以历史题材和爱情生活为主。现代白剧剧种“吹吹腔”是在“大本曲”的基础上形成的，唱腔的种类有20多种，主要以民间乐器伴奏，配以锣鼓，奔放、豪迈。白族舞蹈丰富多彩，较著者有霸王鞭、八角鼓舞、龙狮舞、羊皮鼓舞、手巾舞、灯盏舞等等。此外，白族还有音乐舞蹈相结合的“踏歌”艺术形式。民间乐器有白族小鼓、龙头三弦、白族唢呐、白族口弦等等。

白族主要节庆活动有“年节”、“三月街”、“绕三灵”、“火把节”、“耍海会”等。此外，也过清明、端午、中秋等节日。年节期间，白族人要演唱“大本曲”、“吹吹腔”和滇戏；同时，还举行群众性的耍龙、耍狮子、耍霸王鞭等体育娱乐活动。“三月街”、“火把节”则是白族富于民族特色的传统节日。

白族头饰

白族传统服饰组成部分。白族男子头饰简单，多用蓝、黑布包头，于额头交叉环缠，略高于脑后。云南保山阿石寨白族男子用7米多长的白布或黑布缠绕包头，大若磨盘。妇女头饰复杂，因地而异。常用的有凤冠帽、鱼尾帽、花头巾、多层巾、白缨穗、银簪、冠针等。大理、洱源等地妇女头饰、发型随年龄不同而变化。幼童以戴虎头、狮头帽为饰；少女以花头巾、垂白缨穗、发辫绕头巾为饰；少妇以蓝布挑花头巾为饰；老年妇女则以黑色绸、布头巾为饰。

白族妇女头饰

三道茶

云南大理白族传统敬茶习俗。头道为苦茶，用青茶为原料，置于砂罐中焙至微黄，冲入沸水而成；二道为甜茶，茶水中调以洱源特产乳扇、核桃仁、优质红糖等配料；三道为回味茶，茶水中调以蜂蜜、花椒、桂皮等配料。三道茶均用专制砂罐烤烹。敬苦茶寓意做事业要敢于吃苦，也含为客洗尘、盛迎宾客之意；敬甜茶寓意苦尽甘来，前程似锦；回味茶则甜、苦、辣、麻味俱全，寓意人生需回顾往事，温故知新。三道茶历史悠久，寓含了“一苦二甜三回味”的人生哲理，在白族饮食文化中颇具特色。逢喜庆佳节、起房盖屋、贵客临门，主人即为客人烤制三道茶，捧茗相敬。

白族待客礼俗——三道茶

三坊一照壁

三坊一照壁

云南大理白族民居中数量较多的一种建筑布局形式。白族采用较多的单体建筑是三开间、两层楼的形式，是大理民居的基本单位，当地人称之为“坊”。坊的模式基本定型，底层三间为：中间的明间是堂屋，作为起居待客、供奉祖先神灵的地方；两边的次间，一间是卧室，另一间是厨房；三开间的前面是檐廊，是遮雨避风、从事家务劳动及生活休息的地方。楼上一般三间敞通，有的隔出一间作为卧室，另外两间用于储存粮食和堆放杂物。三间坊围合成一个三合院，另外一面设一个照壁，即构成三坊一照壁的民居布局格式。三坊房屋，均为三开间两层楼房，就其位置和使用功能有正房、厢房之别，照壁常面向正房，同正房等宽。照壁造型典雅端庄，墙面的的反光可增加室内空间的亮度，照壁前砌花台，种植花卉，增添了庭院环境的美感。整座建筑主次分明、布局协调、自成单元，显得宽敞安静。

南诏画卷

云南南诏国时期著名绘画作品，又名《南诏中兴国史画卷》。唐昭宗光化二年（南诏中兴二年，899年）由南诏画师王奉宗等绘。取材于南诏建国的神话传说，以连续画的形式表现。作品条理分明，线描精致，色彩鲜丽，画法渊源于唐画。画卷原藏故宫，八国联军入京时被帝国主义盗走，现存日本。

南诏中兴画卷（局部）

“踏歌”

白族音乐舞蹈相结合的艺术形式。“踏歌”历史悠久，节日晚上，人们围着熊熊燃烧的篝火，对分两半，以雄健的动作两足交踏，和步而歌，歌词以古歌和长篇叙事诗为主。

龙头三弦

白族民间弹拨乐器——龙头三弦

白族民间弹拨乐器。因琴头雕饰彩珠之龙头而得名。主要流行于云南剑川、洱海、鹤庆、云龙、兰坪等县白族地区。各地形制不一，常见者全长约70厘米。音箱木制，呈正六边形，用多层棉纸或羊皮蒙面。核桃木或红木琴杆。头部设木质弦轴三个，张丝弦三根。演奏时，琴横抱身前，左手扶杆按弦，右手食指套牛角尖或绑竹片弹拨。龙头三弦携带方便，装饰美观，发音清脆、圆润，主要用于白族调、大本曲伴奏，也可用于独奏，在白族民间使用广泛。

三月街

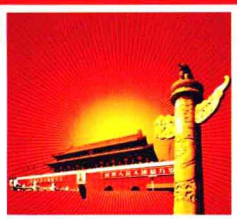
白族最盛大的传统节日。又名“观音市”，已有上千年的历史。因于每年农历三月在大理城西点苍山下举行而得名。明、清时期， 四川、西藏、江南各省都有商人来此贸易。中华人民共和国成立后，三月街已发展成为一年一度的物资交流和民族体育文艺大会。相传，古时大理地方出现一个残害生灵的恶魔，白族民众横遭劫难，观音下凡普救众生，制服作恶的魔王，从此大理地方风调雨顺，五谷丰登。人们在观音菩萨下凡这天，举行盛大祭礼，供四时蔬菜果品，并诵经酬神，后逐渐发展成为街市。届时，白、回、汉、彝、藏、纳西各族群众云集大理，除进行大规模的物资贸易交流外，还举行赛马、射箭、民族歌舞等文娱体育活动。1992年经大理白族自治州人大常委会通过，三月街被定为大理州的民族节，每年农历三月十五日至二十一日举办，节期为7天。每年赴三月街的人数众多，是云南规模最大、参与人数最多的一年一度的集商贸、文体、饮食、风俗活动等为一体的民间集市节会。

白族最盛大的传统节日——三月街

火把节

白族盛大的传统节日。于每年农历六月二十五日举行。届时，家家门口都竖有火把一柱，村口竖有全村公共的大火把，上插红绿纸旗，书写一年安吉、五谷丰登等吉祥语句。到了晚上，点燃火把，村民高举火把在田间游行一周，以表驱除虫害，并围绕火把载歌载舞。

白族传统节日——火把节



保安族

BAO AN ZU

- 散饭、搅团
- 保安腰刀
- 《三邻居》
- 保安『花儿』
- 『打五枪』
- 浪山节

保安族主要聚居在甘肃省积石山保安族东乡族撒拉族自治县境内，少数散居在甘肃省临夏回族自治州各县和青海省的循化县。人口数为16 505人（2000年）。

在聚居地区的保安族使用保安语。大多数保安人兼通汉语，并以汉文作为社会交际工具。

经济生活以农业为主，兼营畜牧业、手工业。手工业以打刀为主，“保安腰刀”制作技艺高超，锋利耐用，精致美观，享有盛誉。

保安族传统服饰富有民族特色。男子喜戴号帽（白布小圆帽），穿白衫，套青布坎肩。在节日时戴礼帽，穿翻领大襟藏式长袍。扎彩色腰带，挂保安腰刀，足蹬牛皮制成的长筒靴。妇女多喜穿紫红、绿色等色彩鲜艳的灯芯绒衣裤，衣袖和裤脚多有绣花纹图案的镶边。妇女喜戴盖头，随年龄的变化，盖头的颜色也有区别。姑娘的盖头多是绿色，少妇多是黑色，老妇多是白色。现在，也有许多妇女喜欢头上系各色纱巾。

日常饮食多以小麦、玉米、豆类、青稞加工制成的面食为主，如馒头、馓子、花卷、油香、包子、面条、散饭、搅团等。吃牛羊肉，忌吃猪、马、驴、狗和一切凶兽猛禽，忌吃动物的血和自死之物。

保安族一般是整村连房密集居住，一家一院。村落一般都坐落在山腰、山脚和沿川一带平坦向阳的地方。房屋多是土木结构的土平房。房内有土炕，炕上多铺毛毡。牛、羊、马圈，以及鸡舍、草房等多在侧后院。

保安族艺术造型较丰富，妇女擅长剪纸。此外，家庭木制家具、器皿及保安刀把上均刻有十分别致的花纹或绘有色彩绚丽的图画。

在长期历史发展过程中，保安族创造了丰富多彩的文化艺术。民间口头文学内容丰富，形式多样，民间故事、笑话、神话传说、格言、谚语等在民间广为流行。民间故事《三邻居》和神话传说《神马》等，寓意深刻，影响深远。《神马》叙述了三个保安族青年为寻找神马，历尽艰辛，最终分别与回族、蒙古族、藏族的年轻美貌的姑娘结成姻缘，形成保安三庄的动人故事。

保安族能歌善舞。保安族的传统民歌分为“花儿”、宴席曲、号子、小调、婚礼歌等类型，语言生动形象、曲调优美，具有浓郁的民族风格。“花儿”是保安族民歌的主要形式。宴席曲是保安族举行婚礼时，在宴席上演唱的一种民歌形式，欢快明朗，节奏感强，有时还伴有简单的舞蹈动作。保安族舞蹈吸收了藏族舞的某些特点，动作刚健有力，节奏鲜明，欢快豪放。保安族男子喜欢奏丝竹乐。比比（用竹子做的双筒四孔乐器）和口弦在民间普遍流传。此外，保安族经常使用的乐器还有笛、箫、唢呐、二胡、四弦等。

在体育方面，保安族保存了一些与蒙古族相似的游牧民族的习惯，如喜爱摔跤、善骑射等。其传统体育项目主要有：射箭、甩抛尕（用增加臂力的两根绳和盛石子的布窝子组成的投掷工具，比赛时，以谁掷的远或谁先击中目标为赢）、“打五枪”、抱腰、夺腰刀、打石头等。

保安族传统节日与伊斯兰教信仰密切相关。最主要的节日为“开斋节”、“古尔邦节”和“圣纪节”等。“开斋节”是保安族最大的节日。开斋节前，家家户户打扫庭院，缝制新衣服，采购过节食品。开斋节这天，保安人要到清真寺参加开斋节的“会礼”，然后到墓地念经，为亡人祈祷。节日期间，亲友间互相拜访、祝贺，共同欢度节日。此外，保安族人也过“春节”（俗称“大年初一”）。浪山节则是保安族别具特色的节日。

保安族热情好客，对客人以诚相待，重视待客之道。家中来客，即以最快的速度准备好茶饭，把家中最好的食物拿出来款待客人。保安族还非常尊重长者，忌子女不孝，吃饭时要让长辈先吃，见到长辈要先问好。

散饭、搅团

保安族传统面食品。制作方法是：在开水中倒入豆面、包谷面，搅和成糊状，稀的称之为散饭，稠的称为搅团。做散饭时，还可放入土豆块一同搅和至熟。吃时，盛入碗中，拌上咸菜、辣子等佐味品。散饭、搅团经济实惠，味美可口，是保安人常吃的食品。

保安腰刀

保安族传统手工艺品。品种繁多，规格多为5寸、7寸、10寸三种。以刀刃坚韧、锋利著称，其制作工艺复杂，工序多者达80多道，少者也有三四十道。刀面上多刻有图案，刀柄、刀鞘也制作精致。保安腰刀工艺精湛，风格独特，式样美观，在西北地区享有盛誉，深受各族人民的喜爱。

保安腰刀

《三邻居》

保安族民间故事。故事叙述了三个邻居非常团结，和睦相处，风雨同舟，任凭魔王和黄河神怎样兴风作浪，对三邻居也无可奈何。后来一只名叫“嗤叫子”的不祥鸟，用花言巧语挑拨离间，破坏了三邻居的团结，被魔王各个击破。《三邻居》在保安族民间广泛流传，寓意深刻，三邻居暗喻三个民族，反映了保安族人追求民族大团结的美好愿望。

保安“花儿”

保安族民歌主要形式之一。保安“花儿”在“回汉花儿”的基础上，吸收了蒙古族、藏族民歌的艺术特点，高亢嘹亮，并带有颤音，由低转高，婉转动听，独具特色；其内容和形式

保安“花儿”

也十分丰富。民间“花儿”以用汉语演唱的“河湟花儿”为主。歌词多为6句式，也有4句、8句、12句，甚至48句的。内容包括生产、生活和爱情等诸多方面，语言生动活泼，比喻贴切风趣。“花儿”多在田野山间演唱。保安人酷爱“花儿”，几乎人人都能触景生情，即兴而歌。保安“花儿”是劳动人民思想感情的集中表现，也是一种民族精神的结晶。

“打五枪”

保安族民间体育活动。参赛者需在飞驰的马背上用自制的土火药枪，从装火药、扣压引火帽到射击，在200米距离内完成打五枪的任务。参加此项目比赛的人必须既有高超的骑术，又能熟练操作和使用火药枪。由于距离短、马速快，规定的射击次数又多，故比赛紧张、惊险、激烈。最后以先到达终点，并完成射击任务者为胜。“打五枪”是保安族男女老少都极为喜爱的传统体育项目。

浪山节

保安族传统节日。一般在每年的5月下旬到6月初举行。届时，大家聚集在一起，带上面、油、肉、锅、帐篷等，在黄河边、溪水山泉旁或草地上，尽情玩耍、宴饮，愉快地过一天野外生活。保安人热爱大自然，喜欢浪山，浪山节在保安族民间颇受欢迎。

布朗族

BU LANG ZU

- 布朗包头
- 包烧鲜鱼
- 竹筒茶
- 布朗族跳歌
- 布朗玎
- 布朗球
- 山康节

布朗族主要分布在云南省西双版纳傣族自治州的勐海、景洪和临沧地区的双江、永德、耿马及思茅地区的澜沧、墨江等县。人口数为91 882人（2000年）。

布朗族使用布朗语，部分人通晓傣语、佤语或汉语。没有本民族的文字，部分人使用汉文、傣文。

经济生活以农业为主，种植旱稻、水稻，还种植茶、棉、紫梗等经济作物。居地布朗山是闻名世界的“普洱茶”的主要产地之一，种茶业已成为布朗人的重要经济收入之一。

布朗族服饰简洁、美观，男子多着无领对襟短衣和黑色宽大长裤，以黑布或白布包头；妇女上穿紧身无领短衣，下着红、绿纹或黑色的筒裙，头挽发髻并缠大包头。少数人的服饰与当地汉族相同。男子过去曾有文身的习俗。

布朗族以旱稻米为主要食粮，辅以小红米、荞子、玉米、豆类等。蔬菜有小白菜、青菜、瓜类、茄子、辣椒等。鱼虾、螃蟹和猪、牛、鸡、鸭以及各种野兽肉是重要的副食品。喜欢制作酸笋、酸鱼、酸肉等。西双版纳布朗族还喜欢吃生肉，其制作方法是将生鱼肉、生牛肉或生野兽肉，拌入辣椒、大蒜、盐、香菜等调料，稍腌片刻后食用。普遍喜好酒、烟，妇女有嚼槟榔的习惯。每年秋收后，家家户户都要酿水酒，是布朗族传统的待客佳酿。此外，布朗族人还酷爱饮茶，制茶技术高超，能制出散茶、竹筒茶、酸茶等多个品种。

布朗族的民居形式因地而异，思茅、临沧、保山等地的住房多为土

木结构的平房。西双版纳布朗族的住房，大多是竹木结构的干栏式楼房。干栏式竹楼，分上下两层，楼下关牲畜，放碓臼，楼上住人。室内中央设火塘，供做饭、取暖之用。一家盖新房，全寨来帮忙，是布朗族的一条古规。新房子落成后，主人要举行贺新房仪式，用酒肉来招待全寨的亲友。

民间工艺有刺绣、雕刻、竹器编织、纺织等。布朗族妇女多在服装、围腰和鞋帽上绣花卉、小鸟和各种几何形图案。雕刻多见于民居土木建筑的屋檐上和佛寺建筑上。布朗族居住的地区，盛产竹子和藤篾，多数男子都会编制各种竹器，如背箩、背箱、挑箩、饭盒、簸箕、筛子、篾席、竹篾笆、竹排、针线盒、餐具等等。布朗族妇女善于纺织，纺织原料有棉花、苎麻和葛线麻等数种，以纺织棉布为主。

布朗族有比较丰富的口头文学，主要表现形式有神话、故事、诗歌、谚语、谜语等等，在民间广为流传。民间音乐绚丽多彩、曲调优美，各地的音乐曲调稍有差异。演唱时，各类曲调不变，唱词内容根据不同场合，即兴编唱，表达不同的感情。

布朗人热爱歌舞，几乎男女老幼都会跳舞，每逢结婚、迁新居、过年过节或劳动之余，都载歌载舞，表达对美好生活的热爱和憧憬。布朗族舞蹈的特征是将歌、舞和谐地融为一体。布朗山一带布朗族爱跳“刀舞”，青年喜跳“圆圈舞”，墨江布朗族逢年过节或举行婚礼，盛行“跳歌”（又跳舞又唱歌的意思）。乐器是布朗族歌舞时必不可少的，可分打击乐器和管弦乐器两种。打击乐器有象脚鼓、锣、钹等；管弦乐器有布朗玎、二胡、竹笛、葫芦笙、三弦、唢呐、牛角琴、洞箫等等。

传统体育娱乐项目有布朗球、武术、射弩、射箭、跑马、登山、爬杆、打秋千、打陀螺、丢包等等。男子多喜好武术，武术项目有长刀舞、木棍舞、双人舞、甩棍舞、拳术舞等，武术常常和舞蹈糅合在一起，刚劲健美。

各地布朗族的节日不完全相同。在西双版纳，布朗族的节日多属宗教性节日，如“关门节”（傣历九月十五日）、“开门节”（傣历十二月十五日）、“泼水节”或“山康节”（傣历六月）、“赕佛节”、“献经节”等等。保山地区施甸县布朗族受当地汉族、彝族的影响，节日有“春节”、“跳会”、“清明节”、“端午节”、“火把节”、“中秋节”等。“山康节”是布朗族盛大的传统节日。

布朗包头

布朗族传统头饰。流行于云南西双版纳等地。男子包头多用宽2—3米的白布，缠绕于头顶如盘状。妇女多用长3米多的青、黑、蓝布，或白色及彩色毛巾，在发髻上绕出各种花式，或插花戴银牌，或两侧垂巾穗，美观大方。布朗人戴包头有诸多讲究，禁忌他人触摸，遇有丧事，家中亲属需脱下包头致哀。晚辈向长辈拜年时，也需解下包头以示敬意。

布朗族传统头饰——包头

包烧鲜鱼

布朗族特色菜肴。制作时，先将鲜鱼腹部剖开，去除内脏洗净，将辣椒、姜、芫荽、蒜、野花椒等各种佐料切细拌匀，填入鱼腹之中，然后在鱼身上涂抹少许食盐，用数层鲜芭蕉叶包裹严实，焖在火塘内的炭火里，烧熟即可食用。包烧鲜鱼鲜香味美，深受民众喜爱。

布朗族传统饮品——竹筒茶

竹筒茶

布朗族传统饮品。每年夏季，将采摘的嫩茶尖放入锅内炒好，趁热放在竹筒里，再放到火塘里烤，待竹筒表层烤焦后即可倒出晾干保存。饮用时，茶叶含有竹子的清香，味美可口。布朗人擅制茶，竹筒茶制作精细，别具风味，是招待客人和馈赠亲友的佳品。

布朗族跳歌

布朗族民间歌舞形式之一。流行于云南双江、勐海、墨江等地。逢年节、喜庆或生产归途，男女老少结伴载歌载舞。舞多成圆圈，间或有穿花或对舞等。舞蹈有乐器伴奏，多由一人或数人弹奏小三弦，舞蹈者随着音乐的旋律边歌边舞。跳歌在布朗族民间颇为盛行，富有民族特色。

布朗玎

布朗族弦鸣乐器，又称“赛玎”、“得玎”。流行于云南勐海县等地。琴头、琴杆、音箱为同一整木砍削雕挖而成，然后面盖薄板。形状、规格因地而略有差异。张四根金属弦。演奏时，斜置琴杆于前身，左手扶

布朗族弦鸣乐器——布朗玎

杆按弦，右手持拨子弹奏。主要用于民歌伴奏，也可独奏。布朗玎音色清脆明亮，为布朗族群众所喜爱。

布朗族传统体育娱乐活动——布朗球

布朗球

布朗族传统体育娱乐活动，又称“托球”、“打竹球”。布朗球是用细竹片精心编制而成的一种空心球，里面放一点草，直径大约10—15厘米。玩时，参加者围成一个圆圈，人数不限，先由一人开球，将球抛向天空，其他的人紧盯球的落点，若球落到自己的上方，便用手心将球托起，并准确地将球传给他人。如没托到球或传球失误，即会受到一定的惩罚。玩布朗球无需特殊场地，只需一块稍平的空地即可，简单易行，是布朗山寨青年男女较为喜爱的体育娱乐活动。

山康节

布朗族盛大的传统节日。每年傣历六月中旬举行，一般为期3天。第一天为除夕，家家户户打扫卫生，杀猪宰牛，做“厄糯索”（也称黄粑，节日期间用来赕佛和馈赠亲友的必备礼品）。此日清晨，各家最晚辈的人要把自家做得最好的饭菜送至老人面前，跪请老人吃饭，祝老人节日快乐，健康长寿，并伸出双手，掌心向上，接受老人的美好祝福。第二天元旦为节日期间最热闹的一天，各村均举行盛大的赕佛仪式。进行接新水、献饭、堆沙、滴水、扶树等祭祀祖先、礼佛的活动。此日并举行歌舞比赛和泼水狂欢等娱乐活动，气氛欢欣、热烈。第三天，人们进山拜祭山神、祖先。全寨男女老少敲锣打鼓，带着祭品来到密林深处，举行祭拜仪式。仪式后，人们载歌载舞，给昔日宁静的山林带来节日的欢乐。

布朗族盛大的传统节日——山康节

布依族

BU YI ZU

- 布依族围腰
- 花糯米饭
- 黔南独山盐酸菜
- 石板房
- 蜡染
- 织布舞
- 布依族铜鼓
- 布依土戏
- 六月六

布依族聚居于贵州黔南、黔西南两个布依族苗族自治州及安顺地区和贵阳市，在黔东南苗族侗族自治州、铜仁地区、遵义地区、毕节地区、六盘水地区及云南、四川、广西等省区也有分布。人口数为297.1万余人（2000年）。

使用布依语，中华人民共和国成立前无文字，新中国成立以后设计了以拉丁字母为基础的文字方案。在日常生活中，绝大多数人以布依语为相互交际、交流思想的工具，同时兼通汉语，使用汉文。

经济生活以农业为主，种植水稻、玉米等粮食作物和甘蔗、油菜、烤烟等经济作物，尤擅种水稻，有“水稻民族”之称。此外，饲养家畜家禽，辅以纺纱织布、刺绣蜡染等家庭手工业。

布依族男女服饰洁净淡雅、庄重大方。服装颜色多青蓝色或白色。男子多穿对襟或大襟短衣长裤，少数地区穿长衫，缠青色或白底蓝方格头巾。妇女服饰大致分两种类型，黔中南、西南多穿大襟短衣长裤，衣襟、袖口、裤脚等处镶以彩色“栏杆”（花边），缠青色或花格头巾，或搭白色印花头帕，青年妇女胸前挂绣花围腰；西北部镇宁、关岭、六枝一带，上穿大襟短衣，下穿蜡染图案百褶长裙。妇女多佩戴银质手镯、耳环和项圈。

布依族以大米为主食，一日三餐。逢年过节，用糯米制成各种食品，如春节的粑粑、“枕头粽”；“三月三”、“四月八”节的五色花糯米饭；端午、“六月六”的三角棕等。嗜饮酒，好喝茶，喜吃狗肉和酸、辣味菜，黔南独山盐酸菜负有盛名。“土酒”用大米、玉米、高粱酿成，“甜酒”用糯米酿成。黔南黑糯米酒，香甜可口，且具有药物滋补价值。

布依族聚居区山川秀丽。贵阳市郊花溪天然如画，被誉为“贵州高原的明珠”。镇宁黄果树瀑布闻名世界。布依族村寨多依山傍水或建于河谷平坝上。富有地区特点的“干栏”楼房，上层住人，下层圈牲畜和存放柴草。镇宁、安顺、贵阳花溪一带，盛产优质石料，当地布依人民居的屋脊、墙、瓦、地面等，均就地取石加工制成，称石板房。

民间工艺以精湛的蜡染、刺绣工艺著称。布依族妇女一般都会蜡染，工艺已有上千年历史，色调纯朴，图案美观，产品畅销国内外。此外，凉席和斗笠等竹编制品精细美观，既有实用价值，又具艺术特色，素负盛名。

布依族的文化艺术丰富多彩。民间流传的口头文学，有民歌、故事、神话、寓言、谚语、歇后语和谜语等多种形式。其中以民歌最具特色：种类有古歌、叙事歌、情歌、酒歌和劳动歌等等；形式有独唱、对唱、齐唱和重唱；曲调有“大调”、“小调”之分。每逢婚丧和节日，歌声昼夜不停。戏曲以地方戏和花灯著称，情节生动、优美。传统舞蹈有《织布舞》、《狮子舞》、《铜鼓刷把舞》等，动作协调，矫健轻捷。民间乐器有唢呐、月琴、姊妹箫、锣、铜鼓等，其中铜鼓是历来受珍视的传统乐器。

布依族的传统节日除过大年（春节）、端午节和中秋节等与汉族基本相同外，还有“三月三”、“四月八”、“查白歌节”、“六月六”等富有民族传统特色的节日。“三月三”是布依族祭祀性节日，各地形式不尽相同，主要进行“扫寨”和祭社神、山神、祭祖等活动，驱邪扫鬼，祈福禳灾，以求村寨安宁，五谷丰登。“四月八”相传是牛王诞辰，因此又称“牛王节”，有的地区也称“牧童节”或“开秧节”，是日须蒸糯米祭祖、给牛喂食，并让牛休耕一天，表示人们对耕牛的爱护和酬劳。“查白歌节”是每年农历六月二十一日至二十三日在贵州省西南兴义市顶效镇的查白场举行的盛大歌会。该节是为纪念古时一对为民除害与抗暴殉情的男女青年查郎、白妹而得名，节日期间主要的活动内容有：歌节赛歌、认亲访友、吃汤锅、祭查郎、白妹等，青年男女在查白场对歌，盼望得到同查郎、白妹一样忠贞不渝的爱情。“六月六”是布依族的隆重节日，仅次于春节。

布依族素有尊老、敬老的传统风尚。子女、晚辈有义务尽力赡养老

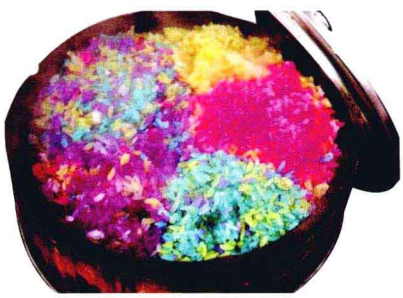
人。若有不尊敬长者的言语行为，会受到社会舆论的谴责。民间有“山大长柴草，人大养父母”，“重担年轻人挑，吃好的先敬老人”，“好田不种庄稼就荒废，人大不讲礼貌就无用”等俗语，充分体现了布依族的传统美德。

布依族围腰

布依族传统服饰。流行于贵州布依族地区。一般用青布做底，边沿镶花边。围腰上均绣有各种花卉图案或云勾纹。布依妇女不论穿什么衣服，都喜欢在胸前系围腰，是布依族的特色服饰之一。

布依族传统服饰——围腰

花糯米饭


布依族节日食品——花糯米饭

布依族传统节日食品，又称“染色糯米饭”。将能食用且有香味的诸色家种及野生植物的花、叶、茎舂碎浸泡出水汁，然后用各色水汁分别浸泡糯米，再装入甑中蒸熟，倒在簸箕内搅拌，即成五颜六色的花糯米饭。花糯米饭清香味美，深受布依人的喜爱，逢“三月三”、“四月八”等节日，布依人即会制作花糯米饭，欢度节日。

黔南独山盐酸菜

布依族传统风味食品。产于贵州省独山县，以独山一种优质青菜为主要原料，选用粗壮鲜嫩的菜苔和嫩叶，经清洗、日晒后，用盐揉搓再入池盐渍。之后把盐渍好的青菜用甜酒、糖拌匀，加入蒜苗、蒜头、辣椒粉、冰糖、食盐和适量白酒，调好后密封储存于坛中。盐酸菜的特点是色泽金黄，菜体晶亮，酸、辣、甜、咸、香味具备，是夏令佳肴和宴席的理想配菜，还可作烹调辅料。该菜生产历史悠久，清代曾作为贡品，现为全国有名的八大腌菜之一，畅销国内外。

布依族传统风味食品——黔南独山盐酸菜

布依族民居——石板房

石板房

布依族传统民居形式之一。流行于贵州镇宁、安顺、贵阳花溪一带。房屋除檀条椽子是木料外，其余全是石料，屋脊、墙、瓦、地等皆取石加工制成。采用传统的斜屋面，房顶以正方形片石作瓦，作菱形铺盖，用长方形片石砌成两头起翘屋脊。墙体用一定厚度的方石砌成，窗洞多用长条石嵌框。石板房不透风雨，牢固美观，防潮防火，隔音效果好，冬暖夏凉，是布依族颇具特色的一种建筑形式。

蜡染

中国传统民间印染工艺，古称“蜡缬”。起源于汉代以前，今布依、苗、仡佬、瑶等民族中仍广为流行。不同民族、不同地区，图案题材、造型、风格各具特色。布依族蜡染流行于布依族地区，以贵州西部镇宁、安顺、关岭等地最盛行，其中，镇宁扁担山的石头寨，有“蜡染之乡”的美称。蜡染原料主要是蜂蜡或枫树胶、白布、蓝靛等。制作时，先将蜂蜡溶水制成蜡液，持铜质蜡刀蘸蜡液在白布上描绘几何形图案或花鸟虫鱼等图案纹样，然后把布放在蓝靛缸浸染，有蜡质处染料不能渗透。染好后将布放入沸水中煮脱蜡质，即呈现白色花纹图案，制成蜡染布。可用来制作衣、裙、围腰、头帕、门帘、被面、床单、背带等。布依族蜡染图案常见的有蕨菜花、团花、铜鼓纹、漩涡纹、鸳鸯、喜鹊、梅花鹿、龙飞凤舞等，图案生动简练，线条流畅。布依族蜡染民风浓郁，古朴雅致，久负盛名。

布依族蜡染

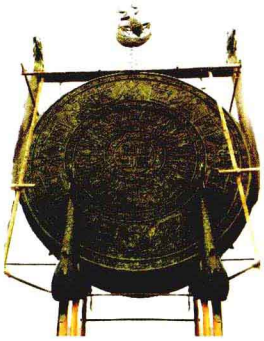
织布舞

布依族民间舞蹈。流行于贵州省布依族地区。舞蹈生动地表现了布依人从开荒、种棉、收棉、纺线到织布的劳动过程。其中表现织布的舞蹈，表演者最少三人，舞时两个男舞者面对面站立，共同拿着两根四尺长的方形木棍，此起彼落，模拟织布机上的踏板；另有一女舞者两脚踏在两根木棍上，做织布动作，动作轻巧，边歌边舞。织布舞是布依族人在生产劳动中创造出来的一种民间舞蹈，动作轻盈、活泼，富有生活气息。

布依族民间舞蹈——织布舞

布依族铜鼓

布依族打击乐器和宗教祭礼或庆典上重要的法器。铜鼓是中国南方壮、瑶、苗、彝、侗、水、布依、白、黎、傣、佤、土家、仡佬等民族广泛使用的乐器、祭祀器。布依族铜鼓青钢质，圆面、有耳，鼓面有纹饰。在布依族的不同地区，铜鼓的职能不尽相同。在贵州西部的布依族地区，铜鼓被视为神圣之物，只能用于庄严肃穆的宗教祭祀和丧葬活动中，平时不能随意敲击；在东部的荔波、三都、独山一带，铜鼓的使用场合较多，无论丧葬祭祀、欢庆丰收、节日娱乐，均可敲击，与一般乐器无异。铜鼓在布依人的精神文化生活中占据有重要的地位，历来受到布依人的珍视。


布依族铜鼓

布依土戏

布依族民间戏剧形式之一。由八音坐唱（亦称“板凳戏”）发展而成，成型于清乾隆年间，现仍有民间艺人按村寨组成业余戏班世代相传，逢春节或农闲时搭台演唱。剧目分民族剧目和移植改编剧目两大类。民族剧目根据布依族民间故事改编而成，代表剧目有《罗细杏》、《金竹情》、《红康金》、《三月三》、《六月六》等等，演员穿布依族服装，用布依语演唱；移植改编剧目根据汉族故事或说唱改编而成，人物出场的引子、定场诗、自报家门均说汉语，抒情演唱、对话道白、插科打诨等用布依语，演员服装仿汉族戏装，主要剧目有《玉堂春》、《秦香莲》、《祝英台》、《蟒蛇记》等。

布依族民间戏剧——布依土戏

六月六

布依族传统节日，亦称“六月场”、“过小年”、“敬盘古”等。流行于整个布依族地区，通常在栽完秧后举行，多在农历六月六日（相传为始祖“盘古”逝世日），亦有在六月十六日或二十六日过节的。届时，家家宰鸡杀猪，包粽子供奉祖先、祭盘古，吃花糯米饭和糯米粑，喝糯米酒。有的地方用白纸做成三角形小旗，沾上鸡血或猪血，插到田里，谓可免蝗灾。贵州省惠水县传说一布依男青年与一位姑娘相互爱慕，在歌中传情，永结终身，因此，这个地区布依族举行赶六月六场，青年男女每逢此时，便身着盛装对歌；安龙地区相传农历六月初六布依人反抗恶霸地主取得胜利，故以此日为节日以示纪念。布依族过六月六比较隆重，是布依族普遍而重要的一个节日。

布依族传统节日——六月六

朝鲜族

CHAO XIAN ZU

- 『契玛』（女子长裙）
- 冷面
- 大酱汤
- 长鼓
- 三老人（曲艺）
- 跳板
- 洗头节

朝鲜族是一个跨境民族。中国境内的朝鲜族主要分布在吉林、黑龙江、辽宁三省。其余散居在内蒙古自治区和内地一些城市。吉林省延边朝鲜族自治州是中国境内朝鲜族最大的聚居区。中国境内朝鲜族总人口数为192.3万余人（2000年）。

中国境内朝鲜族绝大多数人使用朝鲜语和朝鲜文，少数杂居地区的朝鲜族人通用汉语文。

主要从事农业，擅长种植水稻，延边朝鲜族自治州被称誉为“北方水稻之乡”，是中国东北的主要水稻产区之一。部分人从事林业、副业。

朝鲜族喜欢穿白衣素服，以示清洁、干净、朴素、大方，故有“白衣同胞”之称。妇女服装为短衣、长裙，叫“则高利”和“契玛”。男子服装为短上衣，外加坎肩，裤腿宽大。外出时多穿斜襟以布带打结的长袍，现在改穿制服或西服。

朝鲜族饮食文化丰富多彩，风格独特。其特点可以概括为：以素食为主，以辛辣、凉爽、清淡为特色。朝鲜族主食一般是大米、小米。传统风味食品较多，其中著名的有打糕、冷面、京渍（即辣泡菜）、大酱汤等。京渍（辣泡菜）是在朝鲜族菜肴中最普及、最富民族特色的食品，以大白菜、盐、辣椒粉、大蒜、生姜、水果、香料、新鲜海味（如虾米、干贝、牡蛎、明太鱼）等为原料，于每年农历立冬前后腌渍而成。此外，朝鲜族人还喜食辣椒和狗肉。

朝鲜族的村落，多位于山坡下的平地上。村内房屋的建筑面向东南、南和西南。有木架结构上盖稻草的草房和砖木结构上盖屋瓦的瓦房。房墙

外多刷白色，房内一般分寝室、客室、厨房和仓库等。室内有平炕，进屋脱鞋，席炕而坐。朝鲜族人注重卫生，尤忌随地吐痰，房屋内非常讲究整洁。

民间工艺以刺绣著称。朝鲜族刺绣非常精美，有着自己固有的刺绣技法，反映了朝鲜族妇女美好、细腻的感情。

朝鲜族有悠久而优美的民族文化艺术传统，尤其是能歌善舞，节日或劳动之余，都喜欢用歌舞来表达自己的感情。家庭中遇有喜事，便高歌欢舞，形成有趣的“家庭歌舞晚会”。朝鲜族民歌内容广泛，旋律流畅、婉转、明朗，比较著名的民歌有《阿里郎》、《桔梗谣》和《诺多尔江边》等，几乎家喻户晓，人人会唱。著名的民间舞蹈有长鼓舞、农乐舞、顶水舞、扇舞、剑舞等。其中农乐舞是表现朝鲜族农民喜庆丰收的传统舞蹈，历史悠久，流传很广，已成为朝鲜族民间舞蹈艺术的象征。传统乐器有长鼓、伽倻（jiā yē）琴（弹拨乐器）、手鼓等。“三老人”是朝鲜族颇具特色的曲艺形式。

朝鲜族人非常热爱体育运动。摔跤是朝鲜族古老的体育娱乐活动。踢足球更是男子普遍爱好的体育活动，延边已成为全国闻名的“足球之乡”。荡秋千、跳板、顶瓮竞走（参赛者头顶装有相同数量水或米的坛或罐竞走，手不能扶持，先到终点而滴水未洒者为胜）则是妇女们喜爱的体育娱乐活动。

朝鲜族的节日有春节、清明节、端午节、中秋节等。清明上坟添土，中秋除草，并进行祭祀，以示对故人的哀思。此外还有3个家庭节日，即婴儿诞生一周年，“回甲节”（60大寿），“回婚节”（结婚60周年纪念日）。每逢“回甲节”、“回婚节”这两个喜庆日，子女、亲友、邻居都要向老人祝寿、祝福。洗头节则是朝鲜族颇具民族特色的传统节日。

勤劳、俭朴、整洁、热情好客、团结互助是朝鲜族优良的传统与道德风尚。此外，民间还素有尊敬老人的传统美德。朝鲜族把尊敬老人，看做家庭和整个社会生活中极为重要的礼节和道德准则。在老人“花甲”之年，即60岁生日之时，儿女们要尽一切力量，为老人准备礼服，并筹办隆重的庆寿仪式——花甲寿宴（也叫花甲礼），感谢父母的养育之恩，祝福老人家健康长寿。

“契玛”（女子长裙）

朝鲜族女子传统服饰。“契玛”为朝鲜语，意为”裙子”，又称长裙。分为缠裙和筒裙两种形式。缠裙宽腰带，长至脚踝，打细褶且分叉，配穿素白色衬裙。筒裙由缠裙简化而来，腰间有许多细褶，裙长过膝，配穿白布背心。筒裙便于活动，故劳动妇女多穿用。朝鲜族女子长裙过去多用白色布料制成，现在用各种颜色的金丝绒等高级衣料制成。“契玛”是朝鲜族女子的标志性服饰。

朝鲜族女子传统服饰——“契玛”

冷面

朝鲜族传统风味食品——冷面

朝鲜族传统风味食品。面条主要原料是荞麦面、小麦面和淀粉，也有用玉米面、高粱米面和榆树皮面制作的。制作冷面时，先将面条入开水锅中，煮熟后捞出，用冷水多次冲洗，沥干水后备用。另用精牛肉或鸡肉熬成汤晾凉备用，做好的汤，待其冷却后撇油，以去掉腥味。吃的时候，面里加汤，拌上香油、辣椒面、酱、醋、味精、芝麻、泡菜等佐料，及牛肉片、鸡肉或鸡蛋丝等。制作冷面，关键在汤，故有“七分汤，三分面”之说。冷面清爽可口，深受朝鲜族人的喜爱，在北京、沈阳、哈尔滨等大城市以及朝鲜族聚居的城镇多开设有冷面馆。

大酱汤

朝鲜族传统风味食品。多用大酱、蔬菜、海菜、葱、蒜等原料和清水制作而成，也有用各种肉类、鱼熬制的高汤。一般冬天喝热汤，夏天喝凉汤。大酱汤味美可口，而且开胃健脾，有益于身体健康，是朝鲜族人最喜欢、最常喝的汤类品种。

朝鲜族传统风味食品——大酱汤

长鼓

朝鲜族传统打击乐器，又称“杖鼓”。全长约70厘米，鼓身木制，圆筒形，两端粗而中空，中段细而实，用绳绷皮做两端鼓面。演奏时用红绸带将鼓横挂胸前，或放在木架上，左手拍击一端鼓面，右手执细竹条敲击另一端鼓面。常用于歌舞伴奏或用于器乐合奏。朝鲜族

朝鲜族传统打击乐器——长鼓

民间舞蹈中还有长鼓舞，多为女子表演，舞者边击长鼓边舞，动作典雅、优美。

三老人（曲艺）

朝鲜族曲艺——三老人

朝鲜族曲艺形式之一。延边朝鲜族曲艺家于20世纪50年代创作的新曲种，类似于汉族三人相声。由三个演员扮演三个不同类型的老人，以说为主，有说有唱，多用方言口语进行表演。语言滑稽、幽默，用悬念与包袱引起观众哄堂大笑。取材于现实生活，赞扬正面人物和事，鞭挞、讥讽反面人物，使人在说笑中受到教益。代表曲目有《丰收歌》、《百年大计》、《夸儿媳》、《豺狼的末日》、《新的长征》等等。

跳板

朝鲜族传统体育娱乐活动——跳板

朝鲜族传统体育娱乐活动。多在元宵、端午和中秋节等喜庆日子举行，参加者多为女子。跳时，2人分别站在一块长约5米的跷跷板两端，轮流起跳，利用跳板的反弹力把自己和对方弹向空中，在空中可作多种动作表演。跳板讲究多种技巧和空中姿态，其比赛形式有比抽线拉高和比表演技巧两种。“抽线”是在跷跷板两端各置一团线，抽出线头系于比赛者的脚踝上，在规定的时间内，以比赛者弹跳时所抽出的线的长度、高度，来判定胜负；“表演”则主要根据比赛者的动作难度和姿势进行评分。朝鲜族民间有俗话：“姑娘时不跳跳板，出嫁后就会难产”，反映出跳板运动在民间很受重视与喜爱。

朝鲜族传统节日——洗头节

洗头节

朝鲜族传统节日。每年农历六月十五日举行，这一天被视为黄道吉日。清晨，男女老少都到河边洗头，传说用向东流的溪水洗头非常吉利。晚上，人们在家里举行洗头宴，唱洗头歌，全家老少欢聚一堂，吃一顿丰盛的晚餐。

达斡尔族

DA WO ER ZU

- 『得力』
- 『瓦特』
- 『介』字房
- 大轱辘车
- 『扎恩达勒』
- 『鲁日格勒』
- 『波依阔』
- 黑灰节

达斡尔族是我国北方地区一个具有悠久历史的少数民族。主要分布在内蒙古自治区莫力达瓦达斡尔族自治旗和黑龙江省齐齐哈尔市梅里斯达斡尔族区，少数居住在新疆塔城等地区。人口数为13.2万余人（2000年）。

达斡尔族有自己的语言，普遍通晓汉语，使用汉文，少数人兼用满文、蒙古文和哈萨克文。

美丽富饶的嫩江两岸是达斡尔族的主要聚居区，渔猎业是他们传统的生产活动。现在，大部分地区以农业和畜牧业为主。

达斡尔族服装以布衣为主，皮衣为辅。女子素来注重装饰打扮，多穿长袍，外套坎肩，脚穿绣花鞋，衣边、袖口绣有精美图案，还佩戴各种首饰，美观大方，极富民族特色。男子夏季多穿蓝色或灰色长袍，系腰带；冬天穿戴厚实保暖的皮袍、皮裤和皮帽，脚蹬皮靴，适宜于雪地穿行。

达斡尔族饮食种类繁多、吃法独特、别具风味。他们以稷子米、荞麦和燕麦等为主食，肉食讲究煮、烤和晒制肉干，常用鲜牛奶和酸牛奶拌饭吃。特色美食有泡酸奶子的稷子米饭、牛奶熬成的稠粥、荞面饸饹和“瓦特”（小米面打糕）等。

达斡尔族村庄多依山傍水，同姓聚居一屯。庭院用红柳条编织的篱笆围成，院落布局追求整齐美观。高大的“介”字形草房给人一种粗犷大方的感觉。火炕深受达斡尔人喜爱。牲口圈一般离院子较远，以保持干净卫生。

大轱辘车、马、船和雪撬等是达斡尔族传统的交通工具。尤其是大轱辘车，在日常生活中扮演着重要角色。

达斡尔族以擅长制作大轱辘车和鞣制皮革著称。刺绣、剪纸、柳编、雕刻、萨满教绘画和桦树皮器皿制作等民间工艺，历史悠久，技艺精湛，是达斡尔人智慧的结晶。

达斡尔族素来注重教育，民间文学丰富多彩，语言质朴，叙述生动。《少郎与岱夫》是民间最具影响力的英雄故事。叙事诗“乌春”（亦名“乌钦”）以说唱曲艺的形式，在达斡尔族民间广为流行，具有鲜明的民族风格和地域文化特色。“乌春”格律自由、旋律平稳、长于叙事，内容多为赞颂英雄、歌唱家乡、表达爱情、讲述神话故事和民间传说等，多在节庆或吉日期间由艺人说唱。祝赞词则是宴会和婚礼上不可缺少的内容。这些文学作品生动地反映了达斡尔人对正义、善良和美好生活的追求与向往。

山歌、对口唱等是达斡尔族民间音乐的主要表现形式，曲调节奏鲜明，或高亢悠扬，或清秀舒缓。山歌“扎恩达勒”和歌舞“鲁日格勒”真实地反映了达斡尔族的社会生产和生活，在民间流传广泛。民间吹奏乐器“木库连”（即口衔琴），音色婉转悠长，善于表现忧郁、思念和伤感的音乐主题，颇受达斡尔人喜爱。

摔跤、赛马、射箭、扳棍、弈棋等体育娱乐活动在达斡尔族民间广泛流行，尤以曲棍球运动最为著名。

达斡尔族的节日主要有春节（阿涅节）、黑灰节、清明节、端午节、中秋节等等。这些节日虽然多来源于汉族，但却有自己的习俗特点。其中春节最隆重，“鲁日格勒”是节日期间不可缺少的歌舞活动。

达斡尔族热情好客、讲究信义、慷慨豪爽，而且十分注重礼仪，敬老是礼节的核心。

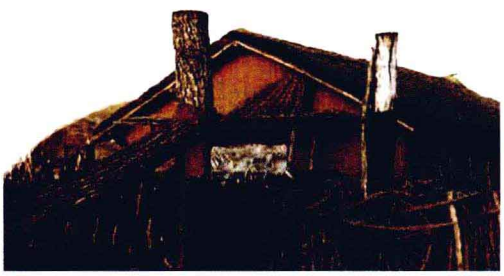
“得力”

亦称“得勒”，是达斡尔族毛皮长袍的统称。“得力”多用狍皮或羊皮与布料混合缝制。袍子的边角用黑大绒或染成黑色的皮条镶边。男式长袍左右或前后开衩，便于骑马，衩口处饰有图案。领子后面正中间悬挂貂皮或狐狸双尾，可用作活动围脖。

达斡尔族毛皮长袍——“得力”

“瓦特”

达斡尔族特色糕点，即小米面打糕。做法是：把小米面与李子、山丁子等野果粉拌在一起，加白糖和牛油和匀，然后用刻有花纹的模子压制成形，蒸熟即可。食用时，香甜可口。“瓦特”多用于节庆和红白喜事，也是定亲时送给女方家不可缺少的礼品。

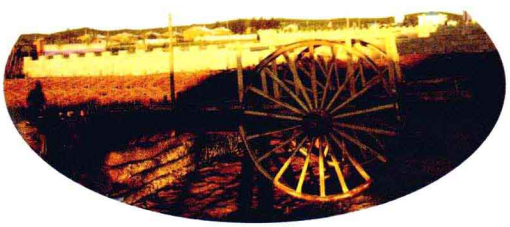

达斡尔族传统民居——“介”字房

“介”字房

达斡尔族传统民居。整个房屋呈“介”字形，故名。多以土坯为墙，松木或桦木作梁架，房顶铺草，屋脊突出。“介”字房一律坐北朝南，注重通风和采光，因此窗户较多。室内建有三面相连的大火炕，俗称“蔓子炕”，保温性能好。居室以西屋为贵，西屋又以南炕为上，多由长辈居住。宽敞明亮、冬暖夏凉、坚固实用是“介”字房的主要优点。如今，随着生活条件的改善，砖瓦房正日益增多。

大轱辘车

达斡尔族传统的木制两轮运输工具。因车轮高大而得名。有普通车、苇厢车和篷车三种样式，其中篷车，既可遮风挡雨，又可驱寒保暖。大轱辘车的特点是车辋细、车身小、车轮大，结构简单，轻便灵活。适合在草原、山地或沼泽地带行走，是达斡尔族的必备之物。


达斡尔族传统木制两轮运输工具——大轱辘车

“扎恩达勒”

达斡尔族对山歌小调的总称，“扎恩达勒”意为“歌”或“唱歌”。流行于黑龙江达斡

尔族聚居区。“扎恩达勒”分有词和无词两类。前者只有“哪一呀，呢一呀”等衬词，后者为即兴填词，内容大多和生产劳动有关，但仍保留无词的部分特点。“扎恩达勒”通常在放牧、田间劳作、森林采伐等场合吟唱，曲调高亢、抒情，节奏鲜明突出，在达斡尔民间广为流行。

“鲁日格勒”

达斡尔族民间歌舞——“鲁日格勒”

达斡尔族民间歌舞，又称“哈库麦”或“罕伯舞”。多在节日、婚庆和自娱场合表演，多由女子参加。“鲁日格勒”表演起初以赛歌为主，曲调徐缓抒情，舞者随歌声轻柔舞动。随着旁观者的加入，舞蹈气氛逐渐热烈，节奏也明显加快，歌与舞紧密结合，融为一体，舞者口中呼喊一些简短风趣的呼号，脚上踏出有力的节拍。传统的“鲁日格勒”无乐器伴奏，仅以口歌或呼号声相谐。跳舞时，一般两人一组，众人形成圆圈舞蹈，滑步和滑踏步是其基本步法。

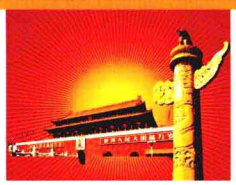
达斡尔族传统体育活动——“波依阔”

“波依阔”

达斡尔族传统体育活动。与现代的曲棍球运动非常相似，球棍下端弯曲，柄长约1米，多用柞木削磨而成。球用杏树根或毛毡做成，大小与网球相似。参赛双方人数相等，各设守门员一名。从中界开球，以球入对方门者为胜。每逢节庆之日，达斡尔族都要举行“波依阔”比赛。无论青少年还是老人，都要上阵鏖战一番。更有趣的是，在夜间还进行火球比赛。火球用桦树上的白菌疙瘩制成，比赛开始前用松明等易燃物点燃。随着双方队员的激烈拼抢，火球在夜空中划出一道道绚丽的弧线，颇为壮观。达斡尔族的曲棍球运动水平高超，莫力达瓦达斡尔族自治旗培养出了许多著名的曲棍球运动员，被誉为“曲棍球之乡”。

黑灰节

达斡尔族最具特色的传统节日之一。每年正月十六日举行，为期一天。节日一早，男女老幼手持锅底黑灰，彼此追赶，争相往对方脸上涂抹，而且抹得越黑越吉利。达斡尔人通过这种抹黑娱乐，预祝五谷丰登、吉祥如意。



傣族

DAI ZU

- 筒裙
- 竹筒饭
- 曼飞龙塔
- 傣锦
- 贝叶经
- 象脚鼓
- 孔雀舞
- 泼水节

傣族是中国西南边疆一个古老的民族，中国境内的傣族主要分布在云南省西双版纳、德宏、耿马、孟连等地的山间平坝地区。人口数为115.8万余人（2000年）。

傣族有自己的语言和文字。文字为拼音文字，各地不尽相同，20世纪50年代进行了文字改革。

亚热带地区风光旖旎、物产丰富，生活在这里的傣族人民长期以种植水稻为生，耕作技术先进。甘蔗、天然橡胶等经济作物的种植极为普遍。

傣族服饰典雅大方，尤其是妇女服饰，更能体现浓郁的民族特色。以西双版纳和德宏两地为代表，各地女装在色彩和款式上略有差异，但一般多穿圆领窄袖短衫和精美的筒裙，短衫颜色较淡，筒裙色彩艳丽。妇女们均喜欢佩戴耳环、项链、胸花、手镯等首饰。各地男子服饰差别不大，一般上穿无领对襟或大襟小袖短衫，下穿长裤，多用青布或白布包头。此外，无论男女，出门时总喜欢挎一个用织锦做成的“筒帕”（即挎包）。筒帕色彩绚丽，具有浓郁的生活气息和民族特色，同时还是傣族青年男女爱情的信物。

傣族饮食特色鲜明，种类丰富，以米饭为主食。西双版纳等地不食隔夜米，每天凌晨舂米，供当天食用。各种家禽、水产品、野菜以及蜂蛹、蝉等昆虫都是重要的副食来源。喜食酸辣，喜欢用各种佐料调汁蘸菜和肉吃，故有“傣蘸、汉炒、基诺舂”之说。嗜好饮酒和嚼槟榔。竹筒饭、酸笋煮鱼、椰子砂锅鸡、火烧乳猪等都是比较有名的美食。

傣家村寨多建在河谷平坝近水的地方，四周翠竹环绕、寺塔庄严、竹

桥飞架。传统民居多为两层干栏式竹楼，上层住人，下层圈养家畜或存放杂物。竹楼具有通风、防潮、防蛇虫等优点。德宏地区的傣族多住土墙茅顶平房，呈四合院布局。

傣族传统手工业历史悠久、种类繁多。织锦、竹编、手工造纸、慢轮制陶和贝叶经制作等均技艺精湛、声名远扬。

在漫长的历史进程中，傣族人民创造了丰富灿烂的文化。诗歌是傣族文学的主要形式，内容丰富、语言优美。古歌谣多反映生产和生活，语言质朴、通俗易懂；风俗歌有独特的生活气息， 民族特色浓厚。傣历、贝叶经、叙事长诗《召树屯》等都是中华民族宝贵的文化遗产。

傣族人民能歌善舞。“赞哈”（也称“章哈”，意为“民间歌手”）的演唱优美动人，常在节庆、婚礼等喜庆场合表演，流传广泛，曲目众多，保存了傣族许多古老的歌谣、神话和传说，在傣族人精神文化生活中起着重要的作用。舞蹈最大的特点是模拟各种动物的动作而加以人格化，最有名的是象脚鼓舞和孔雀舞。传统乐器有象脚鼓、铿锣、傣笛和葫芦丝等。傣戏传承近两百年，具有鲜明的民族特色。

赛龙舟、丢包、放高升、跳竹竿等体育娱乐活动在傣族民间普遍流行。傣族武术源远流长，以孔雀拳最精彩、最富有民族风格。

傣族传统节日多与宗教有关，主要有泼水节、关门节、开门节、花街节等，也过春节、端午节等汉族节日。泼水节是最为盛大、隆重的年节。

热情好客、礼貌待人、尊老敬老是傣族人的传统美德。

筒裙

傣族妇女传统服饰。以土布或丝绸等做原料，用单色或多色方布缝缀而成，呈筒状，裙形修长，短至膝盖，长及脚面。裙上织有各种花纹图案，反映出傣族妇女独特的审美情趣。东南亚和中国南方许多民族妇女也多穿筒裙。

傣族妇女传统服装——筒裙

竹筒饭

傣族风味食品——竹筒饭

傣族风味食品。每年11月至次年2月是香竹成材的季节，也是吃竹筒饭的最佳时节。做饭时，先将香竹截成段，每段保留一个竹节做筒底，然后把用清水泡透的稻米装入竹筒内，再用芭蕉叶塞住筒口，放在炭火中闷烤。烤熟后，用木棒敲打竹筒，这样米饭就能变得松软又不与筒壁粘连。最后用刀将竹筒剖开，即露出粘有竹膜香气的竹筒饭。其味清香可口，深受傣族人民欢迎。外出时，有时也会做简易的竹筒饭。

曼飞龙塔

傣族著名的佛教古建筑。位于云南省西双版纳景洪县市勐龙镇曼飞龙寨的后山上。相传因有佛祖释迦牟尼所留足迹而兴建。该塔约建于13世纪初，砖砌而成。主塔高16.29米，围绕主塔有8座小塔。塔形颇似雨后春笋，塔身雪白，塔尖有铜铃，叮当悦耳。每个小塔座下都有一红色方形佛龛，内置石雕像。正南塔佛龛下的岩石上有一足印，足印前方有一眼水井，传说均为佛祖留下的“圣迹”。曼飞龙塔玲珑秀美、精巧华丽，体现了傣族艺术家卓越的创造能力，是建筑艺术中的精品。

傣族佛教古建筑——曼飞龙塔

傣族传统纺织工艺品——傣锦

傣锦

傣族具有悠久历史传统的纺织工艺品。有棉织和丝织两种，多以白色或浅色为底色，花纹用彩色绒线织成，并在图案的重要部位加入金线、银线，显得富丽堂皇。常见图案有大象、孔雀、木瓜、佛塔和人物，尤以几何图形为主。西双版纳和德宏两地的傣锦在颜色和图案上有一定的差异。傣锦做工精美，花纹组织细密严谨，色彩鲜艳，风格古朴，常用来制作筒裙、筒帕、床单和被面等。傣锦不仅深受傣族人喜爱，还远销海内外。

贝叶经

一种刻写在贝叶上的经文，起源于天竺（古印度）。过去，傣族把一种叫“贝叶棕”的叶子，经过水煮、晒干、裁剪（通常每片长60厘米、宽10厘米左右）、压制等工序后装订成册，用铁笔刻写文字，然后涂上植物油即成贝叶经。由于轻便、耐磨、字迹清楚，贝叶经在当时具有重要的地位和作用。贝叶经的内容十分丰富，除了佛经内容外，还有大量的世俗文献，涉及傣族古代社会历史、文学艺术、医药、历法等诸多方面。傣族人对贝叶经的使用严肃而庄重，它对传播傣族文化起了非常重要的作用，是极其宝贵的文化遗产。

象脚鼓

傣族传统膜鸣打击乐器——象脚鼓

傣族等民族传统的膜鸣打击乐器，因形状似象脚而得名。鼓身头、尾大，中间小。挖空圆木，上端蒙牛皮，并用绳索绷紧固定而成。有大、中、小三种鼓型，打法多样。以不同音色、节奏和打法形成丰富的鼓语。象脚鼓多在节日及喜庆场合与铿、镲等乐器配合使用，边击边舞。傣族民间颇为盛行的象脚鼓舞即因挎象脚鼓起舞和伴奏而得名，舞姿端庄，气氛热烈。

象脚鼓舞

孔雀舞

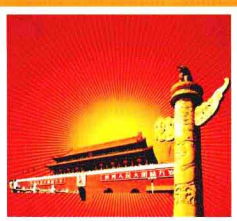
傣族著名的传统舞蹈，因模仿孔雀作舞而得名。孔雀舞在傣族村寨中广泛流行，经过长期发展，形成了各具特色的流派。舞蹈多表现孔雀飞跑下山、漫步森林、饮泉戏水、追逐嬉戏等形象。舞姿婀娜优美，风格轻盈灵秀，情感表达细腻丰富。傣族人把孔雀作为民族精神的象征，用孔雀舞来表现自己的民族性格，表达美好的理想和愿望。孔雀舞民族风格浓郁，在国内外享有盛誉。

孔雀舞

泼水节

傣族最隆重、最具民族特色的节日。泼水节亦称“浴佛节”，是傣族的新年。节期在傣历六月六日至七月六日之间推移（即公历的四月中旬），一般持续3—4天。泼水节的第一天为除夕。清晨，人们沐浴更衣，到寺庙堆沙造塔，浴佛听经。然后青年男女相互泼水祝福。对老人和儿童，人们则用树枝蘸水，轻轻洒向头顶。“一年一度泼水节，看得起谁就泼谁”，傣族人认为，泼水可以洗净一年中的污秽，有祝福对方清洁、平安之意。第二、第三天是介于两年之间的空日，最后一天即是新年元旦。节日期间还举行丢包、放高升、赛龙舟、点孔明灯等活动。夜里，人们围着篝火纵情歌舞，欢闹通宵。人们期望通过庆祝泼水节驱走不幸，祈求来年风调雨顺、五谷丰登、人畜两旺。

傣族最隆重、最具民族特色的节日——泼水节



德昂族

DE ANG ZU

- 腰箍
- 『点压雨』
- 冠盖式住房
- 德昂族竹编
- 『嘎格楞当』（水鼓舞）
- 浇花节
- 为老人献饭

德昂族有着悠久的历史，以前称崩龙，1985年改称德昂。德昂族是一个跨境民族，在中国的邻邦缅甸也有分布。中国境内的德昂族主要分布在云南省德宏、临沧和思茅等地。人口数为17 935人（2000年）。

德昂族有自己的语言，不少人还会讲傣语、汉语和景颇语。没有本民族传统文字，多用傣文和汉文。

农业生产是德昂族主要的经济生活方式，尤其擅长种茶，被誉为“古老的茶农”。近年来，甘蔗、橡胶、紫胶种植普遍，成为德昂人重要的经济来源。

德昂族服饰具有浓厚的民族特色。一般来说，女子多穿藏青色或黑色对襟短上衣，衣襟边镶一条红布，下穿彩色横纹长裙，根据花、红、黑三色，可以判断支系的不同。妇女惯用黑布包头，包头两端后垂。戴银器及彩色玻璃珠、束腰箍、扎裹腿。腰箍是德昂族妇女服饰中最引人注目的部分。男子多穿蓝、黑色大襟上衣和宽而短的裤子，裹黑、白布包头。男女服饰均多以五色绒球点缀。

德昂族以大米为主食，辅以玉米、麦子和豆类，个别地区以玉米、荞子为主粮。喜欢酸食，腌制的酸笋在本地享有声誉。嗜好草烟和嚼槟榔，少饮酒。好饮浓茶，“点压雨”（即砂罐茶）即是一种味道十分浓烈的茶饮品。在德昂族中有许多关于茶的习俗和礼仪，反映了茶在德昂族生活中的重要地位。

干栏式竹楼是德昂族最普遍的一种民居样式。一般楼上住人，楼下关

牲畜。镇康地区的竹楼较大，具有较高的建筑水平。坝区居民则多住土木结构的茅屋。

德昂族擅长编制竹器。此外，陶器制作、银饰加工、刺绣、雕刻等民间工艺也技艺精湛，颇有可称道之处。

德昂族民间口头文学内容丰富、形式多样。讲述人类起源的《达古达楞格莱标》、反映爱情生活的《芦笙哀歌》、揭露统治者丑恶灵魂的《兔子制土司》等作品流传甚广。《达古达楞格莱标》是德昂族创世史诗，“达古达楞格莱标”意为“最早的祖先传说”，由德昂族歌手代代相传。德昂族文化多受傣族、汉族影响，因此，傣族和汉族的许多传说故事在德昂族民间也广为流传。舞蹈主要有象脚鼓舞、水鼓舞、木鼓舞等，多在重大节日时表演。象脚鼓和水鼓是适用较广泛的民间乐器。

德昂族喜爱打篾弹弓和打陀螺。“洞拳”为格斗武术，一般不轻易外传。

德昂族的传统节日几乎均与佛教有关，主要有浇花节、关门节、开门节、烧白柴、“做摆”等。其中浇花节是德昂族标志性的传统节日。

德昂地区民风和睦，重视人与人之间的关系，尊重长辈，有为老人献饭的习俗。

腰箍

德昂族妇女传统装饰品。德昂族姑娘成年后，都要在裙子的腰部佩戴几个甚至几十个用藤篾编成的腰箍。腰箍大小不一，多漆成红、黑、黄、绿等色，有的刻有各种花纹图案，有的则包上银皮或铝皮。腰箍是美的标志，德昂族认为，姑娘佩戴的“腰箍”越多，做得越精致，说明她越聪明能干、心灵手巧。因此，德昂妇女都佩戴腰箍，并以多为荣。恋爱期间，小伙子往往把精心制作的藤篾腰箍送给心爱的姑娘，作为爱情的信物。

德昂族妇女传统装饰品——腰箍

“点压雨”

“点压雨”即砂罐茶，是德昂族的特色茶饮。制作时，先用大铜壶烧开泉水，用小砂罐将茶烤至焦香，然后取铜壶冲入开水煮沸。这种茶水味道十分浓烈，能解渴和消除疲劳，颇受德昂人的喜爱。

冠盖式住房

德昂族传统民居样式，即德昂竹楼，据说很像古代中原地区儒生的巾帽，因而得名。德昂族喜居干栏式竹楼，多依山而建，坐西向东。楼上供全家人起居、会客和存放粮食，楼下圈养牲畜。德宏地区一户一院式的正方形竹楼外形别致，美观大方，是冠盖式住房的典型代表。

德昂族干栏式竹楼——冠盖式住房

德昂族竹编

德昂族民间工艺。德昂地区盛产竹子，编制竹器是德昂人非常普遍和擅长的传统手工艺。成年男子一般都会编织，并有不少手艺很高的专门编织竹器的老人，能编织各种花纹精美的生产生活用品，如篾笆、背箩、花篮、篾桌、篾床、篾箱、簸箕、筷筒、刀壳以及渔笼等。德昂竹器做工精致、编制考究，在德昂族的生产生活中发挥着重要的作用。

德昂族民间特色舞蹈——嘎格楞当

“嘎格楞当”（水鼓舞）

德昂族民间舞蹈，因持水鼓（德昂语中称为“格楞当”）作舞，故称“水鼓舞”。水鼓是德昂族传统膜鸣打击乐器，将一段整木掏空，两头蒙上牛皮制成，头大尾小。鼓身侧面中部开一孔，演奏前灌入适量的水或酒，润湿鼓身、鼓皮，增强共鸣。水鼓音色雄浑，多用于舞蹈伴奏。跳水鼓舞时，多有一两名男鼓手主演，挎鼓于身前，右手持槌击鼓首，左手以指、掌拍鼓尾，伴舞者敲铿打钹或随鼓点拍手作舞。整个舞蹈庄重、深沉，气氛热烈。

浇花节

德昂族传统节日。于每年农历清明节后第七天举行。广泛流行于云南德宏地区，其中以潞西市三台山德昂族乡保存最为完整。浇花节的起源与佛教传入德昂地区有密切关系。节日活动通过8个程序逐步展开，包括给佛像浇水、品尝供品、祭拜天地、给老人洗尘拜寿、对歌和传烟、相互泼水、歌舞表演以及给情人送花篮等，内容非常丰富。节日期间，人们身穿盛装，场面极为热闹。浇花节在德昂地区具有广泛的群众基础，体现了尊老爱幼、相互尊敬的社会风尚，同时也是男女之间表达爱情的社交活动。

德昂族传统节日——浇花节

为老人献饭

德昂族传统习俗，以临沧地区镇康县最具代表性。德昂族有尊重长者的社会风尚，为老人献饭就是一种传统的尊老习俗。逢年过节时，家家户户都把做好的上等饭菜送到寨中高寿老人的家中，表达青年人尊老敬老的心愿。

德昂族传统习俗——为老人献饭

东乡族

DONG XIANG ZU

- 盖头
- 『麦索』
- 庄窠
- 擀毡
- 耍火把
- 让鸡尖

东乡族主要分布于甘肃省临夏回族自治州东乡族自治县、积石山保安族东乡族撒拉族自治县境内，部分散居在甘肃省兰州市、定西及新疆、宁夏等地。人口数为51.3万余人（2000年）。

东乡族有自己的语言，没有本民族文字，大部分人会说汉语，通用汉文。

经济生活方式以农业生产为主，兼营畜牧业和手工业。当地所产洋芋比较有名，养羊在经济生活中占有重要地位。

东乡族服饰与回族服饰有许多相似之处，但仍有其特点。女性一般戴盖头，根据年龄不同分绿、黑、白三种颜色。青年妇女常穿红色或绿色宽大上衣，衣服边角处常绣有精美的镶边图案，外套坎肩，裤长至脚面。每逢节庆，妇女身穿绣花裙，足登高跟绣花鞋，发髻和胸前佩戴各种银饰物。男子喜穿白衬衣、黑马甲和肥裤，头戴白色或黑色平顶软帽。“仲白”是东乡族男子传统礼服，样式类似维吾尔族的袷袢，是一种用灰布或黑布缝制的低领对襟长袍。“仲白”是上清真寺作礼拜的礼服，老年人在遇婚丧或探亲访友时也喜穿。

饮食以面食为主，洋芋等蔬菜为辅。拉面、油香和手抓羊肉是特色美食。东乡人喜欢喝茶，“三泡台”久负盛名。

东乡族把家院叫“庄窠”，房屋多为土木结构的平房，坐北朝南为正方向，北屋为上房。有些地区也住窑洞。室内陈设简单，忌贴人像。现在，许多人住进了砖木结构的瓦房，或楼房。

东乡族手工业种类齐全，其中擀毡和织褐子技艺精湛，久负盛名。

民间口头文学形式多样，不仅有古老的英雄史诗、故事、民歌，还有富于一定讽刺和哲理意义的笑话、谚语和谜语。著名长诗《米拉尕黑》内容丰富，情节曲折，生动感人，可说可唱，反映了东乡族人民不畏强暴，追求自由和幸福生活的斗争精神，是东乡族民间文学中的优秀作品。民歌可分为东乡号子、“花儿”和婚礼歌等多种类型。东乡族的“花儿”能即兴将景与情自然融合于一体，生活气息浓郁。在婚礼上流行唱“哈利”，通过歌舞表达对新人的祝福。民间舞蹈洒脱大方，具有豪放、挺拔的特点。民间乐器有“什鸦”（一种罐罐乐器，用红胶泥捏成，形似葫芦）、“咪咪”（类似两支并排的小竹笛）和四弦等。

传统体育娱乐活动主要有赛马、摔跤、打土块、踢毛牙（用一撮山羊毛和两枚麻钱缝制的毽子）和耍火把等。玩“咕咕杜”是青少年的一项主要活动，“咕咕杜”是用树枝削制而成，形状像鸡蛋大小的椭圆形木球。

东乡族节日主要有尔德节、古尔邦节和圣纪节等伊斯兰教节日，此外，也过春节、元宵节。

东乡族是一个非常注重礼节的民族，客人登门必热情接待。尊老敬老历来被视为做人最起码的品德。东乡族谚语说：“不孝顺父母，不能‘脱离’。”意思是说，不孝顺父母长辈的人，即使亡故以后灵魂也脱离不了尘世，永远都要遭受人们的讥笑与谴责。

盖头

东乡族妇女传统头饰。东乡族妇女一般都戴盖头，长至腰际，头发全被遮住，只露出脸孔。盖头因年龄差别分绿、黑、白三种颜色。少女和新婚女子戴绿色盖头；少妇和中年妇女戴黑色盖头；老年妇女戴白色盖头。盖头除了它的宗教意义外，还可起到保洁护发的作用。

东乡族妇女传统头饰——盖头

“麦索”

东乡族传统风味食品。制作方法比较独特：将还没有完全成熟的青稞摘下来蒸熟去壳，用小石磨碾制成长短不等的绳索状，即成“麦索”。将它盛进碗里，浇上酱油和醋，再拌上大蒜和油泼辣子，吃起来别有一番滋味。“麦索”是东乡人用来待客的珍贵食品。

庄窠

东乡族传统民居。东乡族把居住的家院叫庄窠，多依山而建。房屋多为土木结构的平房，有的三面盖房，有的四面盖房，也有的只盖一排房。上房是长辈的住房，一般坐北朝南，屋里盘有通间炕。受汉族影响，东乡人在盖房打庄窠时，用红布包梁。每当打了新庄窠或盖了新房子，邻里、亲友都要前来祝贺。

东乡族传统民居——庄窠

擀毡

东乡族民间工艺——擀毡

东乡族民间工艺。擀毡工具主要有弹弓、竹帘、沙柳条。工具虽然简单，但制毡的工序却很复杂，分洗毛、弹毛、整形、洗毡、整边。其中弹、洗、揉边技术性很强，尤其是最后一道工序揉弄毡边最为讲究。所以东乡族谚语说：“擀毡把式高不高，就看最后一道道。”东乡县南北二岭、龙泉、董岭一带的毡匠最有名。东乡毛毡以柔软、匀称、洁净、舒适、美观大方、经久耐用而享誉西北地区。

耍火把

东乡族传统体育娱乐活动，于农历正月十五日举行。是日，天一黑，就可以看见村寨里的青少年手持麦草扎的火把，跑出山庄，满山遍野地奔跑，一支支火把在茫茫夜色中旋舞飞腾，极为壮观。东乡族“耍火把”没有歌舞场面，而是突出一个“跑”字。青少年高擎火把，跑向山头、地垄，老人、妇女站在村头观望。民间传说火色愈红，则预示着来年人安粮丰。

东乡族娱乐活动——耍火把

让鸡尖

东乡族传统的待客习俗。东乡人在宴席上吃鸡十分讲究，一只鸡炖熟后要剁成十余块，按辈分吃相应等级的部位，其中鸡尖（鸡尾部）最为尊贵，只能敬奉给席面上最尊贵的一位客人受用。得到主人所敬“鸡尖”的那位客人，不能立即吃掉“鸡尖”，而是要等吃到最后时，再夹起“鸡尖”，礼让给自己认为有威望的人或同辈人。一般席间客人互相礼让“鸡尖”是常规客套程序，谁也不能随便接受。

侗族

DONG ZU

- 侗锦头帕
- 油茶
- 鼓楼
- 风雨桥
- 《珠郎与娘美》
- 侗族大歌
- 花炮节

侗族是中国一个具有悠久历史的民族，主要分布在贵州、广西、湖南三省交界地区。其分布区域基本连成一片，并与汉、苗等族交错杂居。人口数为296万余人（2000年）。

侗语分南、北两种方言，因声调多，词汇丰富，有“富于音乐性的语言”之美誉。新中国成立前，侗族没有本民族传统文字，1958年，政府制定了拉丁字母形式的侗文。

侗族主要从事农业，以种植水稻为主，兼营林业和渔猎业。

侗族服饰朴素大方，多以自纺、自织、自染的侗布为原料，喜欢青、紫、白、蓝诸色。妇女装束各地互有差别，一般穿大襟无领无扣上衣，南部妇女配镶有花边的百褶裙，北部妇女则多穿长裤。普遍梳发髻，包侗锦头帕，一般都喜欢佩戴银饰。男子装束已与汉族无异，只有边远山区仍然保留自己的特点，一般穿对襟或右衽无领短衣，着筒裤，束腰带，头挽青、蓝、白三色长巾。

侗族以大米为主食，鱼是重要的副食之一，好饮米酒和茶，喜食酸辣和腌制类食物，有“侗不离酸”之说。油茶是特有的待客食品，颇具民族特色。

民谣唱道：“高山瑶，矮山苗，平地汉族住，壮侗居山槽。”侗族村寨大多依山傍水，基本上是几十成百户甚至上千户聚族结寨而居。民居多为木楼，大小形式各不相同。侗族擅长建筑，公共建筑鼓楼和风雨桥结构精巧、形式多样，是侗寨的象征和标志。

民间工艺品种繁多，盛产各种手工编织的竹、木、藤器。侗锦是侗族

颇具特色的民间工艺品，制作精细，图案多样，美观实用，素负盛名。

侗族民间文学艺术丰富多彩，有“诗的家乡，歌的海洋”之美誉。侗族诗歌韵律严谨，题材广泛，而且具有史料价值，以《珠郎与娘美》、《三郎五妹》等流传最广。侗族神话内容丰富，形式古朴，广泛流传于侗族民间，在侗族文学史上占有十分重要的地位。

侗族音乐曲调丰富优美。侗族大歌声音宏亮，气势磅礴，节奏自由，是民间音乐艺术的杰出代表。琵琶歌曲调欢快流畅，为侗族所特有。舞蹈有“哆耶”（集体歌舞）、芦笙舞、龙舞、狮舞等。传统乐器有牛腿琴、琵琶、侗笛、芦笙等。侗戏也深受侗族人民喜爱。侗戏动作朴实，形式简单，唱词讲究音韵，剧目较多，代表作有《梅良玉》、《江女万良》、《珠郎与娘美》、《梁祝姻缘》等。

传统体育娱乐活动有斗牛、抢花炮等。

侗族节日很多，多与汉族相同，如春节、端午节、中秋节等，此外还有侗年、花炮节、吃新节和祭牛神节等传统节日。

侗族人民十分好客，拦路是最隆重的迎宾仪式。敬老爱幼、乐于助人、热心公益事业是传统美德。捡到东西后绝不占为己有，而是放在公共地方等待失主认领。

侗锦头帕

侗族传统头饰。用侗锦制成，图案工整对称，两端留有缨穗，极富装饰效果。黔东南苗族侗族自治州黎平、从江、榕江一带的侗族村民，不论男女均戴头帕。侗锦头帕的优劣常常被作为评判姑娘手艺的标准。

侗族传统头饰——侗锦头帕

油茶

侗族风味食品。制作时，先将糯米蒸熟阴干，去糠做成“阴米”，再用油爆成米花。然后将一把米放进锅里干炒，待焦黄松软时放入茶叶再炒，并加入适量的水，煮滚后将茶叶滤出。饮用时把米花、炒花生或炒黄豆、猪肝、粉肠等放入碗中，再把滤好的茶斟入即可。吃油茶只能用一根筷子，若不想再吃，则把筷子架于自己的碗上，否则，主妇就会不停地盛。油茶清香甜美，不仅可以提神醒脑，而且还具有祛湿除热，防治感冒、腹泻之效，是侗族待客和日常生活中不可缺少的特色美食。

侗族风味食品——油茶

侗族传统建筑——鼓楼

鼓楼

侗族传统建筑。作为侗寨的标志性建筑，遍布湘黔桂侗族居住地区。鼓楼为木质结构，以四角、六角或八角为多，层层叠叠，飞阁垂檐，蔚为壮观，楼内雕塑、绘画栩栩如生。整个建筑不用一根铁钉，全部用卯榫和木栓巧妙地穿合衔接起来。从整个造型来看，鼓楼可分为楼阁型和宝塔型两种不同风格。鼓楼是侗族村寨重要的公共活动场所，具有多种社会功能。鼓楼雄伟壮观、结构严谨、工艺精湛，充分显示了侗族人高超的建筑技艺和独特的审美情趣。

侗族富有民族特色的长廊式木桥——风雨桥

风雨桥

侗族特色建筑。风雨桥是长廊式木桥，因可躲避风雨而得名。北部侗族地区亦称其为“花桥”。风雨桥多建在侗寨交通要道的河溪上，桥面上建有走廊，廊两头和中间有层数不等的亭阁，檐角翘起，雕梁画栋，精致美观。走廊两旁放置长凳，供过往行人休息。整个桥体为木质结构，不用铁钉，全用榫头衔接。风雨桥精巧别致，集使用价值和艺术价值于一身，极富民族特色。

《珠郎与娘美》

侗族民间叙事长诗。主要描写了青年情侣珠郎与娘美为争取婚姻自由离家出走，受雇于恶霸地主。恶霸地主欲霸占娘美，遂害死珠郎。娘美假装答应改嫁恶霸地主，设计将他杀死，携珠郎遗骸远去。《珠郎与娘美》突出表现了侗族青年男女对爱情的忠贞和与恶势力斗争的智慧，在民间广为流传。

侗族大歌

侗族最具代表性的群众性合唱歌曲，因篇幅长大、格调庄重、历史古老而得名。流行于贵州黎平、榕江、从江和广西三江等地。其歌词讲究韵律，音乐采用多种结构形式和表现手法，是目前发现的最完善的一种民间合唱形式。大歌种类很多，有“叙事大歌”、“抒情大歌”、“说理大歌”和专门展现音调的“声音大歌”等等，内容主要是歌唱自然、劳动、爱情和友谊，《耶老歌》、《娘美之歌》（即《珠郎与娘美》）、《肇兴歌》、《父母歌》等都是其中的代表作。侗族大歌多在节日、集会或接待贵客时在侗寨鼓楼中演唱，内容朴素、曲调优美、节奏自由、缓急有序，真实地再现了侗族人民热爱生活，热爱自然，热爱家乡的思想感情。

花炮节

侗族传统节日。节期因地域不同而异，一般在每年的农历二三月份举行。节日期间，人们盛装赶来，芦笙队、锣鼓队和侗戏班也同来助兴。当绑有红布条的铁环（花炮）被土炮冲上高空，落下时，各村寨花炮队便以铁圈为目标，纷拥争夺，以把铁圈交到指挥台为胜。获胜一方全寨光荣，预示六畜兴旺、五谷丰登。各地所设炮数不等，少则二三炮，多达三十余炮。抢花炮比赛结束后，便开始举行各种文体活动，侗家山寨到处洋溢着节日欢乐的气氛。

即将点燃的花炮

独龙族

DU LONG ZU

- 独龙毯
- 董棕粉
- 竹筒酒
- 长竹楼
- 藤网桥
- 切玛门租
- 『卡雀哇』（独龙族年节）

独龙族聚居在云南省贡山独龙族怒族自治县独龙江流域的河谷地带。人口数为 7 426人（2000年）。

独龙族有自己的语言，使用独龙语，没有本民族的文字。

经济生活以农业为主，兼营采集和渔猎。手工业有简单的家庭编织业，如利用竹、藤编织各种生产、生活用具，用麻纺织麻布。

过去独龙族男女均散发，少年女子十二三岁时，有文面的习俗，以示成年，现已废弃。中华人民共和国成立前，独龙族服饰极简单，男女均用麻织布幅——独龙毯裹身为衣。昼可为衣、夜可当被。男子平时喜佩砍刀和箭包。男女均赤足。20世纪50年代以后，服饰变化很大，妇女多穿长袖上衣和长裙，有时也围一件花色麻布围裙，小腿上裹麻布带绑腿，腰部多系漆染的细藤圈，出门腰挂小篾箩，内装麻线等杂物。但很多独龙人无论穿什么衣服，仍喜欢在衣外披饰独龙毯，成为独龙族具有鲜明民族特色的服饰。

独龙族的主食以玉米、土豆、青稞、燕麦、荞子、小米和旱谷等为主。玉米的吃法花样较多。过去，独龙人还以董棕粉作主食。喜饮水酒、喝茶和抽旱烟。肉食平时主要是靠渔猎所得，饲养的鸡、猪、牛、羊等家禽家畜平时很少宰食，多用于祭祀。家庭内盛行主妇管仓，儿媳轮流煮饭，主妇分食的习惯。吃饭时，无论汤、饭、肉，也不分老幼男女及强弱，均由主妇按人平均分给一份，客人来也可分得一份。酒焖鸡是独龙人的一道传统美食，其制作方法是把鸡剁成块，用油爆炒，加入适量的烧酒和野生花椒，在火上焖熟而成，味道鲜美。

独龙族的村寨，大都分布在独龙江两岸的山坡台地上，民居建筑多为木房或竹房。木房是用数十根圆木自下而上垒积固定成墙，顶上覆盖茅草或木片，内铺木板或编制的竹篾笆；竹房则四周以编制的竹篾笆为墙，上覆草，内铺竹篾笆。木房、竹房均为长方形，建筑靠山打桩，屋面一般离地二三尺高，上层住人，下层圈养牲畜、堆放杂物。

独龙族民间文学丰富多彩，有神话、传说、诗歌、故事等多种形式。神话以《创世纪》为主，反映了古代独龙族先民创始立业的艰辛过程；故事以动物故事及人与鬼斗争的故事居多，近百年来，产生了一些历史传说。独龙族喜歌乐舞，无论是生产、收获、狩猎、建房、求婚、节庆，都喜欢通过歌舞来表达自己的感情，倾诉内心的喜怒哀乐。民间歌曲有礼俗歌曲（如提亲调、打猎歌等）、摇篮曲、儿童歌曲、民间叙事歌曲、祭祀歌等多种形式。跳舞时常用的伴奏乐器有芒锅（口弦）、铿锣、笛子、皮鼓等。每个成年男女都善于触景生情，即兴编歌或就地起舞。

传统民族节日为“卡雀哇”，是独龙族一年一度的年节。节日期间，举行“剽牛祭天”仪式，颇具特色。

独龙族讲究信用、遵守诺言。历史上，独龙族被誉为不用锁门的民族，始终保持着“路不拾遗，夜不闭户”这一古老而纯朴的社会风尚。

独龙毯

独龙族传统服饰和民间手工艺品——独龙毯

独龙族传统服饰和民间手工艺品。以野生麻或家种麻为基本原料，先将麻纺成线，经煮、洗之后，用天然染料将麻线染成红、橙、蓝、绿、青、紫诸色。用手工腰机织就。织时，以本色麻线为纬，以各种彩色麻线为经，织成五彩纵向条纹布料，呈宽24—34厘米的长幅，然后按需要裁成长2米多的单幅，再缝合成毯。独龙毯过去多用纯麻线纺制，现妇女喜爱用各种颜色的棉、毛线与麻线一起混织。独龙毯色彩鲜明、图案大方、风格质朴、结实耐磨，是独龙族的重要服饰。过去，独龙族男女均用独龙毯裹身为衣，多斜披背后，由右肩左腋围向胸前，在右肩处拴结，袒露左肩右臂。独龙毯使用方便，昼可为衣、夜可当被，一直深受独龙人的喜爱。现独龙族服饰发生很大变化，但仍喜欢在衣外披独龙毯为饰，颇具民族特色。

董棕粉

独龙族传统食品。独龙族称为“阿雷”。董棕粉是从董棕树树干的芯部提取出来的淀粉，可直接烤吃，亦可焙成粑粑或与其他杂粮一起煮吃。过去，独龙人以董棕粉作主食，在独龙族的食物中占有重要地位，是独龙人喜爱的一种食品。

竹筒酒

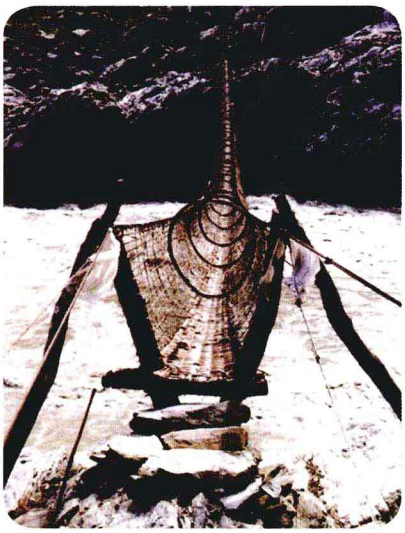
竹筒酒

独龙族传统饮料。独龙人喜好饮酒，每当收获季节，家家户户都酿酒，颇具特色的是用竹筒酿酒。酿造时，首先选山中最好的竹子制成酒桶，再将煮熟的大米、小麦或高粱拌上酒药，装进竹筒内，七天后即酒香扑鼻，可以饮用。竹筒酒清爽可口，常被作为订婚的礼酒和年节的喜酒。

长竹楼

独龙族传统民居形式之一。竹楼呈长方形，四周墙壁和地板用编制的竹蔑笆制成，房顶覆盖茅草，底板离地面1米左右，下以石墩或木柱支撑。竹楼一般两层：下层圈养牲畜、堆放杂物，上层住人，有木梯上下。竹楼内设有一个或两个、三个火塘，一个火塘象征一个家庭，子女成婚后并不分家，只在房内新设火塘。

独龙族传统民居——长竹楼



独龙族传统渡江工具——藤网桥

藤网桥

独龙族传统渡江工具。藤网桥的结构古老而别致，用藤条将两三根大龙竹并排捆扎成竹排，按江面宽度把竹排连接起来，两头系在两岸的大树桩或磐石上，桥的两侧上方，平行地悬两条用粗藤连成的扶手，扶手与竹排间再用藤条结上保护网，即成藤网桥。过桥时，一举足迈步，桥身就会抖动摇晃，独龙族人却能身背重物在藤网桥上行走自如。架设藤网桥是独龙族人生活中的一件大事，每架好一座桥，人们都要身穿节日服装，敲锣打鼓，载歌载舞以示庆贺。

切玛门租

独龙族民间儿童歌曲的总称。内容含儿童生活的各个侧面，如《盼爹打猎快回家》，反映了孩子盼望外出打猎的父亲早早归来的焦急情景。曲调简洁，气息短促，句中多小停顿，形象地表现了儿童的天真与稚气。

“卡雀哇”（独龙族年节）

独龙族一年一度的传统节日。时间约在每年腊月，具体时间由各家族自行择定，节期一般3—5天不等，最长的可持续9天。节日期间，人们相互邀请往来，亲朋好友围坐在火塘边饮酒对歌，还举行射弩弓、跳舞等活动。年节里最隆重的仪式是剽牛祭天，在年节的第二天举行，目的是祭祀老天，祈求来年风调雨顺，人人平安，五谷丰收。仪式上，由主持年节的家族长把牛拴在广场中央的木桩上，年轻女子给牛角挂上珠链，牛脊背披上麻布毯，男女青年踏着铿锣声，围着牛跳舞，人们向牛撒去一捧捧粮食，洒去一碗碗水酒，最后由一人用锋利的竹矛刺向牛，牛挣扎一番倒地。围观者随之热烈欢呼，挥刀舞弓，在铿锣声中尽情歌舞。牛被分割，全寨每户人家均能分到一块牛肉，当场烧食，伴之饮水酒，歌舞欢庆，节日气氛达到高潮。

“卡雀哇”——剽牛祭天

俄罗斯族

E LUO SI ZU

- 『克什米拉瓦亚沙里』（大花披巾）
- 比罗什给（食品）
- 苏波汤
- 木刻楞
- 巴拉来克（三角琴）
- 踢踏舞
- 帕斯喀节（复活节）

中国境内的俄罗斯族主要散居在新疆维吾尔自治区的伊犁、塔城、阿勒泰和乌鲁木齐等地，以伊犁地区为多；其余分散于黑龙江省和内蒙古自治区等地。中国境内的俄罗斯族从俄国迁居而来，迁入时间最早的在18世纪，但主要是19世纪中叶以后陆续迁来。当时被称为“归化族”，聚居的村落也被称为“归化村”。中华人民共和国成立后，改称为俄罗斯族。中国境内的俄罗斯族人口数为15 609人（2000年）。

俄罗斯族有自己的语言文字，使用俄语、俄文。在家庭之外的社会交往中，也普遍使用汉语、汉文。

城镇中的俄罗斯族，大多系知识分子和技术工人，农村的俄罗斯族多从事农业、园艺业、养蜂业和捕鱼业。少数住在牧区的俄罗斯族人，也从事畜牧业、狩猎业和野生动物养殖业。

俄罗斯族服饰颇具民族特色。妇女夏季穿绣花或印花的连衣裙，冬季穿裙子，外套长皮大衣，脚穿高筒皮靴，头戴毛织大头巾。男子夏季穿肥大直领汗衫、长裤，腰扎带子，春秋季节，外套西装，冬季穿翻领皮大衣，戴羊剪绒皮帽，穿高筒皮靴或毡靴。

俄罗斯族爱吃各种各样的面制食品，馅饼、薄饼、大圆面包以及蜜糖饼干等。俄罗斯族称糕点为“比切尼”，它是俄罗斯妇女最擅长制作的风味食品之一。“比切尼”除了用来招待客人外，也是每日餐桌上不可缺少的食品。俄罗斯家庭制做糕点的花色品种很多，有各种饼干、各式蛋糕、各式面包等，香甜可口，享有盛名。新疆的俄罗斯族在周围民族的影响下，主食也食用大米，喜食焖米饭、抓饭；面食亦吃饺子、包子、面

条等。苏波汤是俄罗斯族颇具特色的风味饮食。俄罗期族爱喝红茶，而且必须放糖。男女均喜饮酒，且最喜喝白酒（俄得克）。不少家庭酿制甜啤酒，俗称“啤瓦”，加糖较多，以备节日待客之用。

俄罗斯族农村住屋多是木架结构的平房，小巧玲珑，内部划分成卧室、厨房、客厅等各种用途的房间。整个住宅布局大方，建筑讲究美观，门窗屋檐等部件通常都装饰颇具民族特色的雕刻和彩画。阿勒泰山区的俄罗斯人则多用细圆木垒墙，抹以草泥，用木板铺盖房顶，院落围墙也多用细圆木或木板组钉而成。

俄罗斯族民间工艺技艺精湛，富有民族风格。男子主要从事靴鞋加工、裁剪缝纫和木工雕刻等行业。妇女主要从事编织和刺绣，她们手工纺毛线，织成大幅的头巾，出门时可蒙头护背，以厚重实用而闻名。此外，用各色毛线、丝线编制挂毯、坐垫、小型地毯，上绣人物、花鸟、野兽等图案，精致美观。

俄罗斯族人性格开朗，挚爱音乐，对歌舞有特殊爱好，几乎人人都会弹琴唱歌和舞蹈。茶余酒后，常喜爱唱民歌民谣，民歌民谣或四句，或八句，短小精炼，幽默风趣。集体聚会或大型演出时，则喜欢唱《红梅花开》、《莫斯科郊外的晚上》、《喀秋莎》等著名歌曲。《渔夫之歌》是俄罗斯族的叙事歌曲，全曲歌词达十段，叙述渔夫三个儿子的爱情故事，音乐情调深沉含蓄，深受俄罗斯族人的喜爱。舞蹈有交谊舞、踢踏舞、头巾舞（妇女们喜爱的一种舞蹈）、马车舞（青年人喜爱的一种舞蹈）等多种形式。俄罗斯人最喜爱的乐器是手风琴，几乎家家都有，人人都会，凡唱歌跳舞，只要有一架手风琴伴奏，即能尽兴欢乐。常用乐器还有吉他、大小提琴、三角琴等。其中，三角琴为俄罗斯族所独有。

俄罗斯族人热爱体育活动，其体育活动多与自然环境条件有关。传统体育活动有滑雪、溜冰、摔跤、足球等。在俄罗斯族人中，先后涌现出不少优秀的摔跤和足球运动员，在各级比赛中取得过好成绩。

传统节日主要与其宗教信仰（东正教）相关。主要有：圣诞节、复活节、圣灵降临节等。在节日里，人们常吃圆柱形面包、甜乳渣糕和煮鸡蛋等食物。

俄罗斯人性情开朗幽默，待人接客讲究礼节。讲文明，重礼仪，是俄罗斯族值得称道的传统习俗。问候、接吻是他们最普遍的礼节。最隆重的

传统礼节是用面包和盐迎接客人，象征善意和友谊。来客须用刀子切下一块面包沾少许盐吃下后才可进屋，这种礼节多用于迎接贵宾和新娘。俄罗斯族还重视教育，他们走到哪里就把学校办到哪里，在中国的俄罗斯族人中知识分子比例较高。

“克什米拉瓦亚沙里”（大花披巾）

俄罗斯族妇女传统服饰，即大花披巾。呈正方形，规格大小不等，最大的边长约144厘米。底色有赤褐色、宝蓝色、红色、奶黄色等，上面有规则地布满大小不一的花朵，花朵的颜色有玫瑰红、蓝、黄等色，各色的花朵都有绿叶为衬。用一种叫克什米尔呢的斜纹织物裁剪而成，可戴可披。披巾的四周镶有约10厘米长的穗。

俄罗斯族妇女传统服饰——“克什米拉瓦亚沙里”

比罗什给（食品）

俄罗斯族风味食品。比罗什给，俄罗斯语音译，意为“烤制的馅饼”。其制法：先蒸米饭，再将切碎的牛肉和葱头炒熟，内放花椒、盐、酱油等佐料，然后与熟米饭混在一起拌成馅，用面皮包成馅饼，烤熟即可食用。比罗什给为俄罗斯族节庆和待客的佳品。

苏波汤

俄罗斯族传统风味汤菜。制作方法是：将洗净的牛肉或羊肉切块，用凉水煮开，去掉血沫，待快煮熟时，先放入少量洋葱调味，数分钟后，再放入切好的胡萝卜、土豆、圆白菜、西红柿、盐和桂树的干叶，等到肉煮烂时，即可食用。“苏波汤”味道鲜美，富有营养，深受俄罗斯人和相邻的各兄弟民族的喜爱。

木刻楞

俄罗斯族传统民居形式之一。墙壁用圆木一层一层地叠垒而成。修建木刻楞房一般不用铁钉，用木钉。有的在修建木刻楞房时在屋前修一间像走廊一样的房屋，当地人称之为门斗，起着防风的作用。

俄罗斯族民居——木刻楞

巴拉来克（三角琴）

俄罗斯族弦鸣乐器。弹拨类。因共鸣箱为三角形，故又称“三角琴”。流行于新疆俄罗斯族聚居区。琴体木制，张金属弦三根。三角琴音色清脆明亮，常组成乐队合奏或与吉他、手风琴等合奏，深受青年人的喜爱。

俄罗斯弦鸣乐器——巴拉来克

俄罗斯族舞蹈——踢踏舞

踢踏舞

俄罗斯族传统舞蹈。因皮靴或皮鞋踏地，踢踏有声而得名，俄罗斯族称之为“阿那努希卡”。舞者不分男女，或穿皮靴，或穿高腰皮鞋，鞋跟和鞋底皆以坚硬的厚牛皮制作，点地或搓地时能发出清脆而响亮的声音。舞蹈可分单人表演邀请舞、双人（男女）对舞和集体表演舞三种形式。踢踏舞舞姿奔放，皮靴和皮鞋点地的声音，犹如击鼓的鼓点，清脆响亮，富有节奏感和韵律。

帕斯喀节（复活节）

中国俄罗斯族对复活节的称呼，是中国俄罗斯族最大、最隆重的节日。其意义是纪念“耶稣复活”的节日。帕斯喀节的日期因历法不同而不完全固定，通常是在每年农历春分月圆后的第一个星期日举行，多为四月上旬。过节前，家家都开始准备丰富的食物。节日这天，男女老幼皆穿节日盛装，相互登门庆贺，表达对耶稣复活的喜悦之情，互相问候和祝福。家家户户都要摆出精心准备的丰盛食品，招待客人们尽情享用。在各家准备的丰盛食品中，除各种自制的“比切尼”（糕点）外，还有一种必备食品——煮熟的彩色鸡蛋。鸡蛋的颜色有红、黄、蓝、白、橙、绿、紫等，摆放在大盘中，象征着生命、繁荣。拜访的客人一进屋，主人首先要送上一个彩蛋，表示祝贺。饮宴之余，还要举行室外聚会，欢歌共舞。

帕斯喀节

鄂伦春族

E LUN CHUN ZU

- 狍头皮帽
- 『苏恩』（狍皮袍）
- 手把肉
- 『仙人柱』
- 桦树皮制品
- 依哈嫩舞
- 『摩苏昆』（曲艺）
- 古伦木沓节

鄂伦春族主要分布在内蒙古自治区呼伦贝尔盟鄂伦春自治旗、布特哈旗、莫力达瓦达斡尔族自治旗以及黑龙江省的呼玛、爱辉、逊克等县。人口数为8 196人（2000年）。

鄂伦春族使用鄂伦春语，没有本民族文字，一般通用汉语文。

鄂伦春族生活的大小兴安岭，是中国东北地区、黑龙江流域的两大山脉。鄂伦春人世世代代靠着一杆枪、一匹马、一只猎犬，一年四季追逐着野兽，游猎在茫茫的林海之中。直到20世纪50年代，他们才走下兴安岭，开始半耕半猎的定居生活。20世纪90年代后，兴安岭全面禁猎，狩猎活动才逐渐退出他们的生活。现今，发展起了林、牧、农、副、养殖等多种产业，人民生活水平日益提高。

“食肉寝皮”是鄂伦春族的传统生活方式。在长期的游猎生活中，鄂伦春人创造了极富民族特色的狍皮服饰文化。他们的服饰，上至帽子，下至靴袜乃至各种寝具、生活用品，都多用狍皮为原料。狍皮不仅经久耐磨，而且防寒性能极好。鄂伦春族以狍皮为原料，制作有皮袍、皮袄、皮裤、皮套裤、皮靴、皮袜、皮手套、皮坎肩、狍头帽等。其中，尤以狍头帽最具特色。在皮制品上，妇女们往往用五彩缤纷的金钱、银钱、各色丝线绣制精美的花草、动物图案，或在皮制品上镶边作为装饰。定居后，普遍穿布质衣服。

以狩猎为生的鄂伦春人，常以狍、犴、野猪等各种兽肉和飞禽、鱼类为主食，食用最多的是狍子肉，食用方法有烤、煮、炖、涮等多种，其中手把肉是最常见的吃法。在婚礼、节日或款待贵宾之时，鄂伦春人还常常

举行丰盛的狍肉宴。野菜、野果、蘑菇、木耳等也是猎民的日常食品。柳蒿芽是长在河边、谷地的一种野生植物，采集来的柳蒿芽可与肉、排骨、鱼等一起炖，也可炒食或凉拌，是鄂伦春人喜食的传统菜肴。定居后，随着当地生产粮食和蔬菜增多，鄂伦春人以粮食为主食，改变了以食兽肉为主的习惯。鄂伦春人的米食，主要是“苏木逊”（稀粥）、“老考太”（粘粥）和干饭；而面食多为“高鲁布达”（面片）、“卡布沙嫩”（油饼），有时也吃“谢纳温”（饺子）。传统饮料，主要是自行蒸溜而制的马奶酒。

定居前，鄂伦春人一直住在“仙人柱”里，只有少数人住木房。“仙人柱”搭建、拆卸简易，适宜于游猎生活。定居以后，鄂伦春人住宽敞明亮的砖瓦或土木结构的房屋。

鄂伦春族的手工业主要有皮毛制品和桦树皮制品，多由妇女制作。对在不同季节打猎所得的兽皮，她们按其性能和部位，缝制成适宜于不同季节穿用的服装；将从桦树上剥下的整张桦皮，加工制成适合于不同用途的器皿。此外，男子还手工制作骨器、木器和铁器。

鄂伦春族有丰富的口头文学，有神话、传说、故事、童话、笑话、寓言、谚语等多种体裁，许多民间神话传说，代代相传。“摩苏昆”是说唱结合的表演形式，曲调不固定，由说唱者自由发挥。鄂伦春人能歌善舞，民歌曲调种类很多，风格多样，即兴填词，随编随唱。舞蹈内容多反映狩猎、采集生活，著名舞蹈有“黑熊搏斗舞”（摹仿黑熊搏斗的一种舞蹈）、“红普嫩”（采红果舞）、“依哈嫩舞”、“扇舞”等等。传统乐器有“朋奴化”（铁制的一种口弦琴）、“文土文”（手鼓）。鹿哨、狍哨既是生产工具，也是早期的乐器。

传统体育娱活动主要有滑雪、射箭、套马、皮爬犁、鄂伦春围棋等。

鄂伦春人的节庆不多，主要有一年或三年举行的氏族集会、萨满每年春季的祭神仪式和春节。现受居地周围民族的影响，也过中秋节、端午节、新年等节日。

鄂伦春族有敬老爱幼传统美德。老人受到尊重，在任何场合都被让至正位落座。遇到重要事情，总是先征求老人意见，然后再作处理。鄂伦春人在长期艰苦的游猎生活中还形成了扶贫济困、助人为乐的传统道德观念。猎手们打到野物，会挑好的部位肉和皮张多分一些给鳏寡病残人家。

遇到某家生活困难，或操办婚丧大事，鄂伦春人也会自愿前往，给予帮助，并且不求报偿。

狍头皮帽

又称狍头帽，鄂伦春族特色帽子。狍头帽用完整的狍子头皮制做而成。制作方法是将完整的狍子头颅剔除骨肉，将狍子头皮剥下、熟好，在原来的眼珠部位镶嵌上黑皮子，再把两个耳朵割掉，用狍皮做两只假耳朵缝上，顶部的双角照旧保留。帽子下部镶缝一圈皮毛，平时卷在上面做帽檐，寒冷时放下来护住耳朵。狍头帽子不仅保暖性能好，而且还是狩猎时的极好伪装。

鄂伦春族帽子——狍头特色皮帽

鄂伦春传统狍皮服装——苏恩

“苏恩”（狍皮袍）

鄂伦春族传统服饰。用冬季的绒毛狍皮缝制。男式皮袍多为右偏襟，大襟、袍边、袖口用浅色薄皮镶边，或左右、或前后开衩，或四面均开衩，衩口接缝处补绣“弓箭形”、“鹿角形”、“云卷纹”等图案，起装饰和加固双重作用。女式皮袍式样同男袍基本相同，没有前后开衩，比男袍更富于装饰。皮袍多保持狍皮的本色，用狍筋搓成细线缝制。纽扣最初是用兽骨制做，后来铜纽扣取代兽骨纽扣。穿“苏恩”都要束腰，男人扎皮带，老年妇女扎素色布带，年轻女子扎彩色布带。狍皮结实、柔软、轻便，是鄂伦春人传统服装的主要原料之一。

手把肉

鄂伦春族传统风味食品。早期以狍子肉、犴肉为主要原料制作，现则变成牛肉、羊肉或猪肉。手把肉是把带骨肉大块地放在锅里，放少许的葱、姜和盐，一般煮八成熟即可。捞出的肉盛在桦皮盆里，吃肉时每人拿一把刀割着吃，同时要蘸些盐水。盐水用煮肉的汤调制，里面放少许盐，再撒些野韭菜花和野葱之类的调味品。手把肉是鄂伦春人最喜爱的佳肴之一，每当宾客来临，好客的鄂伦春人都要以手把肉盛情款待。

鄂伦春人传统风味食品——手把肉

“仙人柱”

鄂伦春族传统民居。“仙人柱”是鄂伦春语，意为“木杆屋子”。形同半张开的雨伞，由30多根树杆搭成圆锥形的架子，外面夏季覆盖桦皮，冬季覆盖兽皮，顶端留有空隙，以便于通风和采光。“仙人柱”入门正对面的上方和左右两侧，专供人坐卧，中央无论冬夏燃着一堆火，既可取暖、做饭，又能保持终年不熄的火种。“仙人柱”结构简单，可随时搭建拆卸，所用原料在森林中俯首即拾，是鄂伦春族游猎生活的产物。

鄂伦春族游猎时期居住的房屋——“仙人柱”

桦树皮制品

桦树皮制品

鄂伦春族民间手工艺品。鄂伦春人生活的大小兴安岭，桦树遍地丛生。桦树皮经过加工，制成“仙人柱”的覆盖物、摇篮、箱、桶、篓、盆、碗、烟盒、药盒、针钱盒以及狩猎用的狍哨等各种生产、生活用具和工艺品。此外，还可制成桦皮船。桦皮船宽约1米，长约5米，划行时声音极小，有利于接近猎物将其捕获。桦树皮制品用桦皮和马尾或狍、犴筋捻成的线缝制而成，上面并雕绘有各种花纹图案，色彩鲜艳，美观实用。桦树皮制品古朴大方，结实耐用，不怕水，不怕碰撞，且携带轻便，是鄂伦春族颇具特色的民间工艺品。

依哈嫩舞

鄂伦春族庆祝打猎丰收的集体舞蹈。舞时，男女各排两行，男女两人手拉手跳，朝一个方向转，两圈转身，表示捕到野兽后往马背上驮；来回转动翻身，象征在马旁来回转动，向马背上驮载猎物。舞蹈节奏性很强，用简单的动作，生动地表现了猎人猎到野兽后的喜悦之情。

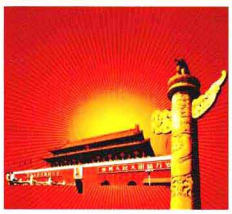
“摩苏昆”（曲艺）

“摩苏昆”，鄂伦春语，意为“讲唱故事”，是鄂伦春族说唱结合的一种艺术表演形式。演出形式多为一个人徒口表演，没有乐器伴奏，说一段，唱一段，说唱结合。内容有悲壮的英雄故事、忠贞的爱情故事、受苦受难的生活故事等。以讲唱“莫日根”的英雄故事和自己苦难的身世居多。故事有长有短，长的要讲上几天甚至十几天，故事人物鲜明，语言生动，情节曲折，引人入胜。曲调多不固定，且因流行地的不同而有所不同。摩苏昆的艺术传承一直以口耳相传的方式进行，茶余饭后，或劳动休息、间隙，鄂伦春人即围坐一圈，听表演者的讲唱，是鄂伦春人重要的娱乐和教化方式。摩苏昆艺术形式对了解和研究鄂伦春族人早期社会、历史、经济、文化有重要的意义。

古伦木沓节

鄂伦春族传统民俗节日。“古伦木沓”为鄂伦春语，意为祭祀火神。古伦木沓节由祭祀火神的仪式演变而来，在每年的春季举行。届时，人们带着好酒好肉及帐篷等物，举家骑马到预定地点参加活动。节日期间，活动内容丰富多彩，白天举行赛马、射箭、射击、摔跤及唱歌、跳舞、讲故事、下棋、玩木牌等文体活动，夜间则拢上篝火，请萨满跳神，祭神祭祖。

鄂伦春族传统节日——古伦木沓节



鄂温克族

E WEN KE ZU

- 『胡儒木』（羊皮短上衣）
- 『阿木松』（食品）
- 『撮（cuō）罗子』（帐篷）
- 鹿笛
- 『巴勒·图克卡南』（拟兽舞蹈）
- 套马
- 米阔鲁节
- 驯鹿民族

中国境内的鄂温克族主要分布在内蒙古自治区呼伦贝尔盟的鄂温克族自治旗和黑龙江省讷河市，其余散居在全国各省、市和自治区。中国境内的鄂温克族人口数为30 505人（2000年）。

鄂温克族有自己的语言，无本民族文字，牧区通用蒙语文，农区和林区通用汉语文。

因分布区域不同，经济生活方式也不相同，主要从事畜牧业和农业，少数从事狩猎。

鄂温克族自治旗的鄂温克族以畜牧业为主体经济，衣着离不开畜皮，以畜皮为原料制作有长袍、短皮衣、羔皮袄、皮裤、皮帽子、皮靴、手套等。布、绸衣料也普遍使用。喜爱蓝、绿、黑色衣服，男女服装衣边和领边多镶饰花边。妇女喜爱戴耳环、戒指、手镯等饰物。从事狩猎的鄂温克族，衣裤鞋帽都用兽皮、兽毛制成。帽子较有特色，男子的帽子为圆锥形，顶尖有红缨穗，用蓝布做帽里；女子的头饰是一黑布做的套筒，上面缀有银质的链子。

饮食习俗因居住区域的差异，形成不同风格。农区以粮食为主食，传统主食有稷子、荞麦、燕麦、大麦等，制成干饭、肉粥、刀削面、发糕、炒面、奶粥等；副食中除了肉、乳以外，还有种植的各种蔬菜。牧区以乳、肉、面为主食，乳制品有酸奶、奶油、奶干（阿日奇）、熟奶皮（乌儒木）等，每日饮用奶茶；肉食以羊肉和牛肉为多，也有马肉、骆驼肉、狍子肉等；面食有面包、烙发面饼、面条、饺子、馅饼等。猎区以狍子、獐、野猪等兽肉为主食，也吃各种飞禽，并从江河中捕鱼为食，獐鼻肉、

飞龙（一种飞鸟）肉是上等佳肴，驯鹿奶是上等的饮料。每年腊月初八，鄂温克族人还要吃“阿木松”（稠粥）。

鄂温克族猎民的传统民居是“撮罗子”。牧区鄂温克人居住的蒙古包叫“俄儒格纠”。现随着经济的发展，住土房、砖房的越来越多。

马和大轮车是鄂温克族的传统交通工具。桦皮船是重要的水上交通工具。嫩江流域的鄂温克人还制作独木舟、木板船，用于渡江和从事渔业。此外，鄂温克人还使用驯鹿作为交通工具。

鄂温克族的民间工艺颇具民族特色。狩猎的鄂温克人和鄂伦春人一样，使用桦树皮制作生产和生活用品，制作技艺堪称一绝。而且在桦树皮上刻、镂、绘各种图案，并能用桦树皮剪出驯鹿、飞禽等动物造型，形象生动。此外，鄂温克族的绘画、剪纸、骨刻、木刻、妇女的刺绣技艺也十分值得称道。

鄂温克族没有文字，民间文学以口耳相传的方式流传，包括有神话、传说、故事、叙事诗、谚语、谜语等多种形式。内容有关于人类起源、祖先业绩、民族起源的，也有道德教育的。代表作品有《山神白纳查》、《尼桑萨满》、《金鱼姑娘》等。闲暇时间围坐在一起，听讲民间传说故事是鄂温克人精神生活的重要组成部分。

鄂温克族能歌善舞，他们把唱歌称为“扎恩达勒”，民歌曲调悠扬流畅，能够自由抒发情感。鄂温克人喜爱舞蹈，在节日聚会、婚庆和劳动之余，总要即兴起舞。其舞蹈为集体舞，以歌唱和呼号相伴，动作刚健有力，节奏感强。代表性舞蹈有“斡日切”（天鹅舞）、“巴勒·图克卡南”（跳虎）舞、“伯尤辛·额黑勒仁”（猎人舞）等。传统民族乐器有崩龙刻（口弦）。

鄂温克族民间体育活动丰富多彩，有滑雪板、投扎枪、跳高、撑竿跳、游泳、摔跤、赛马、套马、射箭、曲棍球、拉棍等，深受群众的喜爱。

鄂温克族的主要节日有春节、正月十五、正月十六（抹黑灰日）、二月初二、罕希（清明）、五月初五、祭火日（腊月二十三）等。在节日里除祭神、祭祖外，还要举行各种歌舞娱乐活动。春节是鄂温克族重要的节日，无论牧民、猎民还是农民，都非常重视春节。牧区农历五月要过“米阔鲁”节，是由一种生产活动演变而成的节日，别具特色。

鄂温克人注重礼仪，长幼之间恪守严格的礼节，长辈和老年人享有很高的威望。鄂温克人还非常好客，认为家里来客人是喜事，必热情款待。

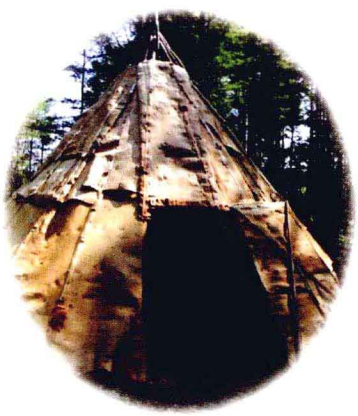
“胡儒木”（羊皮短上衣）

鄂温克族传统服装，“胡儒木”即羊皮短上衣。夏季穿的短皮衣一般用6张羊皮制作，春秋穿的则用12张小羊羔毛皮做成。其样式是：立领，开襟，袖子宽松，羊皮外面不缝布套，两面均可穿用。“胡儒木”轻便、耐磨，一般在其他衣服外面套穿。

鄂温克族传统服装——“胡儒木”

“阿木松”（食品）

鄂温克族传统食品。“阿木松”，鄂温克语，稠粥之意。制作方法是将米焖熟后，用勺压成黏糊状，蘸奶油、奶皮子食用。每当腊月初八，鄂温克族家家户户都食用这种稠粥，故又可称为腊八粥。


鄂温克族猎民的传统民居——“撮罗子”

“撮（cuō）罗子”（帐篷）

鄂温克族猎民的传统民居。在没有定居之前，鄂温克族猎人在森林中终年追随着野兽的足迹，过着游猎的生活。他们没有固定的住所，“撮罗子”即是他们在森林中的住所。“撮罗子”，鄂温克语叫“希椤柱”，是一种圆锥形帐篷，高约3米，直径约4米，用松木杆搭建而成。“撮罗子”的遮盖物随季节变化有所不同，夏季一般用桦树皮，冬季则用兽皮围盖。门一般朝南开，顶端留一出烟孔。屋内有两根横木，用以挂锅做饭。帐幕内，四周设有供家庭成员坐卧的铺位。“撮罗子”搭建时，就地取材，搭建拆卸容易，适宜于鄂温克猎民的游猎生活。

鹿笛

也称“鹿哨”，是鄂温克、鄂伦春、赫哲等民族使用的拟声工具。流行于内蒙古呼伦贝尔和黑龙江大小兴安岭林区。鹿笛管身多用桦木或松木制成，有牛角形、喇叭形等多种式样，一端粗，一端细。管身外部常箍有三至五道金属圈，首尾两端拴系皮带，可以斜挎于肩上。鹿笛音色尖细而清亮，可以模拟鹿、犴的各种叫声，以助于猎人诱捕猎物。

鹿笛

“巴勒·图克卡南”（拟兽舞蹈）

鄂温克族民间舞蹈，是一种拟兽舞蹈，俗称“跳虎”。舞蹈由五人表演，四人扮虎，半蹲于四周；一人头戴帽子扮猎物，站在四“虎”中央。跳舞时，扮虎者模拟老虎上下跳跃，同时模仿虎啸，发出吼叫声。扮演猎物者环顾左右，随势蹲跳，作逃躲状。最后以一虎叼走“猎物”帽子结束。舞蹈生动形象，富有生活气息。

套马

鄂温克族传统体育活动。在长期的牧猎生活中，鄂温克族练就了过硬的套马技术。套马需要强壮的体格、熟练的骑术和勇敢顽强的意志，还要有一匹有耐力、跑得快的坐骑。比赛时，一声令下，骑手们挥动手中的套马杆，策马奔驰，追套烈马，比试套马技术。谁先套住，谁就是优胜者。一般在节日期间举行，场面惊险、刺激、热烈。

鄂温克族传统体育活动——套马

米阔鲁节

内蒙古自治区呼伦贝尔盟陈巴尔虎旗等地鄂温克族牧民欢庆丰收的节日。“米阔鲁”是鄂温克语的译音，庆丰收之意。多在农历五月下旬择日举行，为期一天。节日当天，人们身着节日盛装，亲朋好友互相帮助，给牲畜拔坏牙、打烙印、剪鬃和打耳记。这天，人们还要举行赛马、套马比赛，并设宴款待亲朋好友，宣布他们当年幼畜的数字。入夜里，大家围着篝火唱歌跳舞，热闹不已。

驯鹿民族

驯鹿，俗称“四不像”，也叫“角鹿”，既可驮运货物，又可骑乘，是鄂温克族猎民传统的生产、生活工具。驯鹿吃苔藓，善于在雪地、沼泽和密林中行走，载重可达百斤，有“林海之舟”的美誉。驯鹿全身是宝，肉可吃，奶可饮，皮能制革，鹿茸、鹿鞭更是珍贵的药材，是鄂温克族主要经济来源之一。鄂伦春族主要使用马匹以后，鄂温克族便成了中国唯一饲养、役使驯鹿的民族，因此被称为“驯鹿民族”。

驯鹿

高山族

GAO SHAN ZU

- 贝珠衣
- 烤鹿肉
- 连杯
- 杵舞
- 甩发舞
- 鼻笛
- 背篓球赛
- 丰收节

高山族主要居住在中国台湾省。根据2000年第五次全国人口普查统计，散居在大陆的高山族人口数为4 461人，主要分布在福建、浙江、山东、北京等省、市。高山族是台湾古老的民族，台湾当局称之为“山地同胞”，简称“山胞”，或称“先住民”、“原住民”等。高山族是内地对台湾少数民族的统称，因地区、语言、文化的差异，内部又有不同支系族群的区分。

高山族有自己的语言，内部各族群语言不同，差别较大，彼此不相沟通。没有本民族文字，普遍兼通汉语文。

经济生活以稻作农业为主，狩猎、捕鱼为辅。

高山族传统服饰绚丽多彩，衣饰式样因族群而异。常用的衣料是用苎麻自织的“番布”。各族群男女皆重装饰。饰物种类很多，主要有贝珠、贝片、琉璃珠、猪牙、熊牙、羽毛、兽皮、花卉、银铜首饰以及钱币、纽扣、竹管等。其中又以贝的使用最为广泛，不仅许多首饰直接用它穿缀而成，还将其一串串缀于上衣之上，制成珍贵的贝珠衣。

饮食以稻米、粟米、薯芋为主食，以家畜、家禽肉、蛋、蔬菜和采集、狩猎的野味为副食。调味品只有盐、生姜和辣椒。没有饮茶习惯，男女均嗜好饮酒，自酿有粟酒、米酒和薯酒。部分支系有喜嚼槟榔的习俗。风味食品有烤鹿肉、酸鹿肉等。酸鹿肉是把新鲜鹿肉切成小块，与凉米饭掺在一起加盐放入坛内密封，一个月左右发酵成熟，即可食用，清爽可口。

高山族的传统民居多依山而建，多用竹子做围墙，木棍做立柱与横

梁，顶部覆以茅草。

一般一个宗支同住一处，在村寨中央建有公廨（xiè），公廨广场是村里人活动的中心区域。村寨里未婚男子均须居住在公廨里，在此接受生产、生活、生理、道德等方面的教育，婚后才可离开。

传统民间手工艺有编篮、纺织、刳木、雕刻等。编篮是各支系较为普遍的手工艺，以竹、藤等为原料，编织各种背篓、渔篓、藤包等。纺织以用苎麻织成的“番布”为主。刳削是各族群较精湛的木工工艺，小至汤匙大至独木舟都能制造。雕刻以排湾人最为擅长，他们能在各种生活用具、装饰品和建筑物上雕刻出人物、动物、花卉和各种几何纹图案，其中以百步蛇纹饰较多见。

高山族同胞有着自己独特的文化艺术，民间文学包括歌谣、神话、传说以及故事等，丰富多彩，古拙质朴。高山族能歌善舞，几乎所有的饮宴、聚会或大型活动，都离不开抒情助兴的歌舞，被誉为“歌舞繁荣的社会”。民间歌谣从内容上，主要是反映农耕、捕鱼、狩猎、采薪等生产活动。多为触景生情，即兴编词演唱，感情真挚，富于韵味。高山族的舞蹈以模拟、反映和再现捕鱼、狩猎、农耕等生产、生活场景为主，具有鲜明的原始舞蹈色彩，动作矫健、优美，富有节奏和激情，表现了高山族人豪迈、乐观的精神气质。舞蹈形式多为集体群舞，人数从几十到数百，甚至上千不等。杵（chǔ）舞和甩发舞在高山族舞蹈中颇具代表性，具有很高的艺术水平。常见乐器有口琴、弓琴、杵、鼻笛、腰铃、脚铃、叶琴等。

高山族的传统体育活动主要有背篓球赛、刺球等。

传统节日多与农事活动有关，且基本上以祭祀典礼的形式出现，如开垦祭、播种祭、除草祭、丰年祭、祖灵祭、渔猎祭、船祭、飞鱼祭等。其中“丰年祭”（也称“丰收节”）是除雅美支系外高山族全民性的节日。

贝珠衣

高山族传统服饰，又称贝衣、珠衣。贝珠衣是以两幅麻布制作的无袖上衣为底，上面缝缀一串串的贝珠制成。制作方法是先将贝磨成珠状，然后将一粒粒细小的贝珠穿缀成串，缝在麻布衣服的襟边、两侧下摆处或布满全衣。制作一件贝衣需用贝珠几万颗甚至十几万颗。由于制作工艺较复杂，需要花较长时间和精力，因此过去多为酋长和富有者所拥有，成为权力和财富的象征。现作为民间工艺品收藏于博物馆。

高山族传统服饰——贝珠衣

烤鹿肉

高山族传统风味食品。制作方法是将新鲜鹿肉切成小块，用竹条串好，撒上盐、生姜等调料，然后用木炭烤熟即可食用。烤鹿肉味美可口，是高山族饮食中的上等佳品。

连杯

高山族排湾支系传统酒具——木雕双连杯

高山族排湾支系传统酒具。排湾人擅长木雕，其木雕连杯制作工艺精湛。木雕连杯分双连杯和三连杯两种，可供二人或三人同时饮用，其中双连杯使用较多。杯的两端有柄，饮用时，一人左手持柄，一人右手持柄，举杯同饮。柄部及杯间的连接部多浮刻人、蛇、鹿、几何纹等图案，质朴美观。饮用连杯酒，是排湾人表达友情的重要方式，过去多用于部落讲和等重大场合，现招待客人、喜庆欢宴时均可使用。

杵舞

高山族民间歌舞，又称“杵歌”、“杵乐”或“杵音”。源于舂谷劳动，参加者环绕石臼，边唱边杵击臼而舞。现已发展成溶歌舞乐为一体的表演性歌舞艺术。杵长四五尺至六七尺不等，每杵自成一音，因其长短粗细不同，有不同音量。 舞时，妇女身着民族服装，每人持一杵，相互配合，敲击出美妙的旋律，边敲奏边歌舞。歌声委婉动听，舞姿优雅健美，杵音清越，富于艺术感染力，是高山族民间歌舞的代表之作。

甩发舞

高山族雅美支系妇女传统舞蹈。舞蹈时妇女们排成一列，手臂相挽，双手抚胸，脚步前后踏动，慢慢地摇动身躯和长发。随着音乐旋律的加快，身体和头部的摆动幅度越来越大，逐渐进入

甩发舞

高潮：前进、曲膝弯腰、长发前甩，继而后退、直腰，顺势将头发急速甩起。如此前后交替，周而复始，使头发频频拂地。甩发舞舞姿优美，气氛热烈，表现了高山族人民豪迈、奔放、奋发乐观的精神，深受高山族人民的喜爱。

鼻笛

高山族传统乐器。用两根竹管绑在一起制成，长短可随意选用。管的两端各开一小孔，在管身下段各开三或四个小孔。演奏时以鼻孔向上端的小孔送气，双手按管身各小孔调节音律。鼻笛音色柔和纤细，清雅传情，在高山族民间使用普遍。

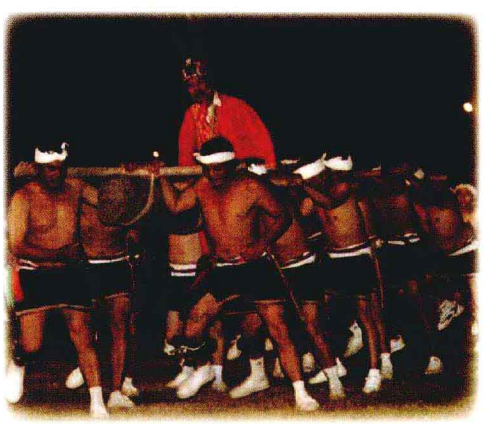
鼻笛演奏

背篓球赛

高山族传统体育项目——背篓球赛

高山族传统体育项目。原为男女青年求爱的一种娱乐方式，每年秋收后，都要举行背篓会，小伙子爬树采摘槟榔，姑娘身背背篓，小伙子向心爱的姑娘背篓中投掷槟榔。后逐渐演变成一项体育比赛。比赛时，分男女两队，人数相等，女队背背篓站成一排，男队持规定数量的球相距女队四五米远，列队站立。待裁判员发令后，女方边歌边跑，男方紧追其后，在规定的三五米距离外，将球投进背篓内，以投中多者为胜。

丰收节



高山族最盛大的传统节日——丰收节

高山族最盛大的传统节日，又称“丰年祭”、“丰收祭”或“收获节”。各支系由于居住的地理环境与种植的农作物不尽相同，农作物的收获期有所差异，因此节日时间也有所不同。一般在每年农历七八月间的秋收季节举行，节期6～10天。节日内容主要是在收获的各个环节（收割、尝新、入仓等）开始或结束时，举行相应的祭祀仪式。向祖先神灵祷告，祈求保佑农作物收获顺利，并祈祝来年五谷丰收、人畜两旺。祭祀仪式后，还要举行会餐、歌舞娱乐等活动，共庆丰收，欢度节日。

仡佬族

GE LAO ZU

- 仡佬袍
- 辣椒骨
- 仡佬族雕刻
- 丰年美景两称心（民歌）
- 地戏
- 『玛呜哇』
- 打篾鸡蛋
- 祭山节

仡佬族主要分布在贵州省务川仡佬族苗族自治县和道真仡佬族苗族自治县。此外，在贵州毕节、安顺、铜仁等地区，也有若干仡佬族聚居点。少数散居于云南、四川和广西一些县市。人口数为57.9万余人（2000年）。

仡佬族有自己的语言，目前只有少数老人通晓仡佬语，多数人通用汉语和当地人数较多的少数民族语言。没有本民族文字，以汉字为共同文字。

仡佬族聚居区地处黔北，在贵州与四川交界处，是云贵高原向四川盆地过渡的斜坡地带，地形复杂，气候潮湿。仡佬族人的经济生活以农业为主，山地种植玉米，平地种植水稻。

传统服饰颇具民族特色，男女都穿由染色羊毛和麻编织而成筒裙。男子上衣多为对襟短衣，头缠青布或白布长头帕。女子上身多穿齐腰短上衣，绣着鳞状花纹，下穿无褶长筒裙（多以青、红、白三色分为三段），外罩前短后长的青色无袖长袍，头缠青布长头帕，脚穿钩尖鞋。

玉米、稻米、小麦、薯类是仡佬族主要的粮食。通常将玉米粉放在蒸笼里蒸熟，做成玉米干饭，是仡佬族人一年四季的主食。如果在节日里或是有远客临门，就在玉米面里加上等量的白米蒸熟，称为“混合饭”或“金银饭”。糯米是各地仡佬族的节日食品，做成糍粑、粽子、汤圆等。副食品有蔬菜、豆制品和肉类。喜酸食，几乎家家腌制酸菜，多以青菜、白菜或萝卜秧在坛、罐内腌制而成，民间有“三天不吃酸，走路打偏偏”之说。喜食辣椒，几乎每餐都少不了一锅辣椒汤，辣椒骨是传统风味食

品。好饮酒，也善于酿酒，以高粱、小麦、糯米、玉米为原料，酿制有白酒和甜酒。仡佬族地区盛产茶叶，茶是仡佬族平常饮用或招待客人的传统饮料。

仡佬族支系较多，住地分散。受地理环境和其他民族的影响，各地仡佬族民居差异很大。根据文献记载，古代仡佬族的住房多为干栏式建筑，贵州北部地区的仡佬族至今仍保留着传统的住宅样式。人住楼上，楼下圈养牲畜，以避免虫蛇侵扰和潮湿。黔中地区多是石屋，用厚石板砌墙，取方薄石板盖顶，内部是木结构吊脚楼。其他地区的仡佬族多住依山而建的土木结构房屋，多分为三间，中间是用来供奉祖宗牌位和会客的堂屋，左右两侧为卧室和厨房。

仡佬族的民间工艺以打铁、纺织、刺绣、染布、银饰、木雕、石雕工艺较负盛名。其中仡佬族妇女几乎人人都会刺绣。

仡佬族的民间文学有诗歌、故事、谚语等，诗歌多为便于传唱的小调。民间歌谣内容丰富，有劳动歌、礼仪歌、情歌等多种类型。传统舞蹈主要有踩堂舞、芦笙舞、牛筋舞、高台狮子舞等。其中高台狮子舞融体育、杂技、舞蹈于一体，在民间较为盛行。常用乐器主要有锣鼓、笛子、唢呐、二胡、横箫等，其中唢呐是仡佬族喜庆佳节不可缺少的乐器。“玛呜哇”则是仡佬族特有的民族乐器。此外，仡佬族还有富有民族特色的傩戏、地戏。

传统体育娱乐活动形式多样，主要有打篾鸡蛋、打鸡毛球、赛马、打花龙、抢花炮、打磨秋等。

仡佬族的节日有农历春节和农历三月三的祭山节等。此外，每年的农历六月初二，是仡佬族的“吃虫节”，家家饭桌上都摆有“油炸蝗虫”、“腌酸蚂蚱”、“甜炒蝶蛹”等风味独特的菜。每年农历七八月间，新谷成熟时，仡佬族人还要过富有民族特色的“吃新节”。

仡佬族民间有崇敬竹子的习俗，民间广泛流传着竹王的传说。

仡佬袍

仡佬族妇女传统服饰。流行于贵州省的安顺、平坝等地。仡佬袍用整幅青布中间剪一个领口做成。无袖，前短后长，绣有花纹。穿着时，内穿及腰绣花短衣，下穿无褶筒裙，外套仡佬袍。因此，仡佬族又俗称“披袍仡佬”。

辣椒骨

仡佬族传统风味食品。用猪骨、鸡肉及辣椒粉腌制而成。其制法是先将猪骨捣碎，再加适量的辣椒粉，拌入烧酒、花椒和食盐，放入坛中密封，约10余天后即可开坛食用。食用时，可单独熬汤，也可做配料与其他菜相配，制成各种美味菜肴。辣椒骨辛辣开胃，是仡佬族传统汤菜和佐料，深受仡佬族人的喜爱。

仡佬族雕刻

仡佬族民间工艺。仡佬族雕刻技艺包括木雕、石雕等。木雕工艺主要体现在民居、戏剧面具、木制家具等处。石雕技艺多见于石墓、石碑、牌坊、桥梁以及民居建筑上。仡佬族雕刻技艺精湛，花纹图案绚丽多彩，颇值得称道。

仡佬族民间工艺——木雕

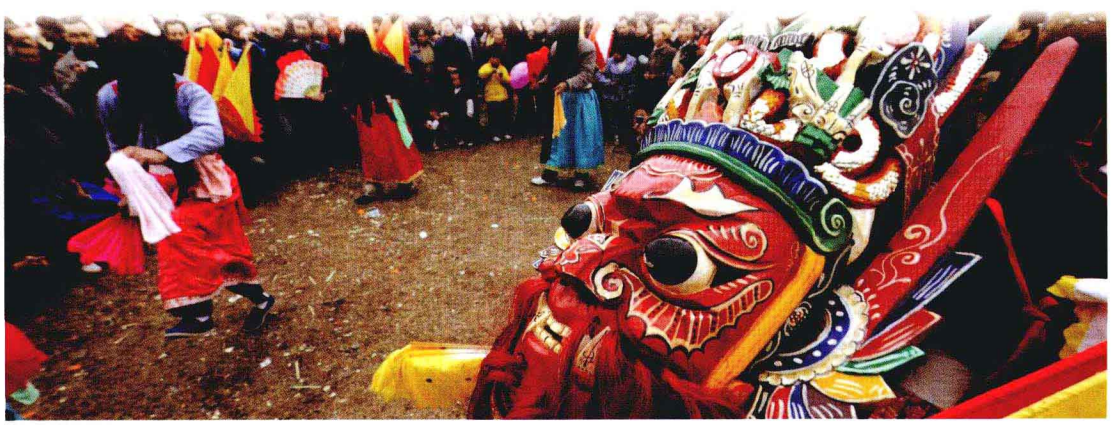
丰年美景两称心（民歌）

仡佬族情歌，歌词如下：

我们上坡上到顶，
我们下坡下到坪；
高坡栽豆绿如锦，
绿荫下面哥先唱，
黄金地里妹和声；
歌声撒地变粮来，
丰年美景两称心。

地戏

仡佬族传统戏剧——地戏



仡佬族传统戏剧。流行于贵州安顺、平坝地区，一般在年节、吃新节等重大喜庆场合表演。分生、旦、净、丑等角色。演员均着戏装，面部不化装，蒙黑纱帕，戴木质彩色面具。伴奏乐器简单，节奏分明。地戏运用本族跳神形式表演，演唱内容多为古代历史故事。代表剧目有《三国演义》、《杨家将》等。

“玛呜哇”

仡佬族民族乐器。管身用泡桐木掏空木芯制成，开音孔两个。管身顶端插一竹哨。演奏时，手指按音孔，口含竹哨竖吹。“玛呜哇”音色圆润柔和、浑厚深沉，深受仡佬族人喜爱。据仡佬族习俗“玛呜哇”只能在秋收结束至正月十五期间吹奏，春耕起便收藏不用，唯恐大雨、冰雹毁坏庄稼。《月亮调》是较著名的“玛呜哇”乐曲。

打篾鸡蛋

仡佬族传统体育活动——打篾鸡蛋

仡佬族传统体育活动。篾鸡蛋是细竹篾编织而成的球，球内塞满稻草或碎布旧棉。比赛时，在一块平地上划出分界线，参赛两队各自进入自己的半场。甲队用手把“蛋”拍击到乙队场地，乙队用手打过来，或用脚踢过来。蛋被打出界线，或没有接住，或触到了手足之外的身体部位，对方便可得分，以得分多少计胜负。打篾鸡蛋不受场地限制，随处一块平地即可进行，在仡佬族民间较为盛行。

祭山节

仡佬族传统节日。一般在每年农历三月初三举行。祭山活动由各村寨自行组织举行。由主祭人带领全村男子绕村寨周围的山坡行走一周，然后在神树下杀鸡宰羊，进行献祭，吁请山神享用祭物，祈祷山神保佑全寨清洁平安、五谷丰登、六畜兴旺。祭山起源于仡佬族古老的自然崇拜。

仡佬族祭祖、祭山神

哈尼族

HA NI ZU

- 『帕常』（帽饰）
- 生蒸饭
- 煨酽茶
- 蘑菇房
- 『哈巴』
- 白鹇舞
- 『巴乌』（乐器）
- 十月年

哈尼族主要居住于云南省红河哈尼族彝族自治州、思茅地区的墨江哈尼族自治县、普洱哈尼族彝族自治县、镇源彝族哈尼族自治县、江城哈尼族彝族自治县、澜沧拉祜族自治县、玉溪地区的元江哈尼族彝族傣族自治县以及西双版纳傣族自治州的部分县市。人口数为143.9万余人（2000年）。

哈尼族有自己的语言。原来没有本民族的文字，1957年设计了拉丁字母形式的文字方案。

主要从事农业，农作物主要有稻谷、玉米、豆类、荞麦等。梯田稻作业很发达，素有“哈尼梯田甲天下”的美誉。哈尼族居住区内资源丰富，墨江的紫胶，产量居全国之冠。西双版纳僾尼人（哈尼族支系）居住的南糯山，是驰名中外的“普洱茶”的主要产地之一。红河自治州的个旧市，享有“世界锡都”的美誉。

哈尼族的服饰，因支系不同而有所差异。一般喜欢用藏青色自织自染的土布做衣服。男子多穿对襟上衣和长裤，以黑布或白布裹头，衣服上镶彩色花边。妇女多穿右襟无领上衣，下身或穿长裤或穿长短不一的裙子，衣襟边沿、袖子等处缀绣五彩花边，系绣花围腰，胸佩各色款式的银饰。西双版纳及澜沧江一带妇女喜爱戴镶有小银泡的圆帽。哈尼族支系叶车妇女的服饰独具特色。

水稻是哈尼族的主食，荞子、玉米、麦子为辅助粮食。野生天然食物是哈尼族饮食的重要组成部分。风味食品有生蒸饭、糯米粑粑、煨酽茶、黄豆豆豉、暴腌芭蕉心、蜂蛹酱、“雀肉松”等。

哈尼族村寨大多建在半山腰。因居住区域地理环境不同，房屋建筑风格大致可分为瓦房、土掌房、干栏房、茅草房等不同类型。由于所在区域多雨潮湿，房屋多盖成楼房。房屋建筑的共同特点是下层饲养牲禽，上层住人以及就地取材盖顶。红河部分地区哈尼族住房因外形似蘑菇，当地人把它形象地称为“蘑菇房”。

哈尼族民间工艺别具特色。哈尼族妇女刺绣技艺高超，她们能在衣服边沿、围腰、绑腿和帽子上运用绣、挑、扣等多种技法，刺绣出各种精美别致的图案。西双版纳的哈尼族还能用彩线织出有美丽图案的花布和背包。墨江哈尼族编织的细篾斗笠帽，做工精美，花色新颖别致，既是生活用品，也是可供鉴赏的民间工艺品。

哈尼族民间文学题材多样，包括有神话、史诗、歌谣、传说、故事、谚语、格言、童话、祭词等多种形式。代表作品有讲述万物来历的《创世纪》、叙述人类战胜洪水的《洪水记》、反映民族迁徙的《哈尼祖先过江来》等。

哈尼族音乐歌舞艺术异彩纷呈。民间音乐，大致可分为“哈巴”、“阿茨”、儿歌、习俗歌等类型。“哈巴”，意为“沿着祖先开辟的路子走”，是独具特色的民间诗歌。“阿茨”是哈尼族情歌和山歌的总称。传统舞蹈有“三弦舞”、“拍手舞”、白鹇舞、猴子舞、木雀舞等。常用乐器有“巴乌”、牛皮鼓、铿锣、“比蹦”（一种直吹的小竹笛）、三弦等。

传统体育娱乐活动有打秋千、打陀螺、泥巴架、射弩、抵肩、爬树、摔跤、赛球等。

哈尼族的节日因支系众多而纷繁复杂，有十月年、六月年、新米节、祭寨神节、祭山节、正月年、端午节、中秋节等。其中十月年、六月年及祭寨神节流行范围较广，民族特色浓郁。

哈尼族多以血缘亲情结寨而居，长期养成了尊老爱幼、扶弱济贫、互助互帮的道德风尚。水牛是哈尼族耕种梯田的得力助手，因此在哈尼族民间，敬牛习俗经久不衰。

“帕常”（帽饰）

哈尼族支系叶车妇女的传统帽饰。制作简单，是用白布缝制的尖顶软帽，后面有一截燕尾。燕尾边沿，用彩线绣着各种精美的花纹，里面用一根白线把“帕常”紧紧拴在发辫上，以防脱落。

哈尼族支系叶车妇女的传统帽饰——“帕常”

生蒸饭

哈尼族传统食品，哈尼语称“和车”。制作方法是先培饭（哈尼语称“和车坡”），将大米用冷水浸泡4小时以上，然后把大米水控干，装甑蒸至半熟后，把米饭倒在一个专用的大木盆里，再浇上适量的开水，用培饭板来回搅拌，使开水全部被米饭吸收。这样培出的米饭不易变质，可存放较长时间。之后，根据每餐所需的饭量，将培好的米饭装入甑子，进行第二次蒸饭，蒸熟后即可食用。“生蒸饭”不仅味道可口，还有耐饿、不易馊的特点，故哈尼族走远路干重活的人，多喜食此饭。逢婚丧嫁娶、节日喜庆，生蒸饭也是一道主食。

煨酽茶

哈尼族风味饮品。将茶叶放入茶罐烤黄后加入清水煨煮而成。煨酽茶味道浓烈，清凉解渴，深受哈尼人的喜爱，为日常生活经常饮用的饮品。

蘑菇房

哈尼族传统民居——蘑菇房

哈尼族传统民居形式之一，因形似蘑菇而得名。多见于云南红河哈尼族彝族自治州元阳、绿春等地。房子一般为土木结构的二层或三层楼房。墙基用石料或砖块砌成，地上地下各有半米，在其上用夹板将土舂实一段段上移垒成墙，屋顶用多重茅草遮盖成四斜面。第一层多用于关养牲畜、堆放农具；第二层住人，屋内置有火塘；第三层是顶楼，因通风效果好，用来堆放粮食及储藏食物，物品置此不宜受潮。蘑菇房住一二年，需用长棵稻草更换房顶，使房屋看起来犹如新房。蘑菇房冬暖夏凉，经久耐用，在中国民居文化中独树一帜。

“哈巴”

哈尼族民间吟唱。“哈巴”，意为“沿着祖先开辟的路子走”，吟唱内容包括开天辟地、民族历史、伦理道德、四季天象、节日庆典、农事生产等。“哈巴”曲调古朴庄严、低

缓深沉，多在节日、喜庆、祭祀、婚丧等隆重场合吟唱。最初没有表演动作和乐器伴奏，经过发展，传统的吟唱形式改为二人对唱，说唱结合，以唱为主，演唱中辅以表演动作，并运用三弦、四弦、胡琴等乐器伴奏，演唱到高潮时，三五人的小乐队进行伴唱，气氛热烈，富于艺术感染力，使传统的吟唱哈巴演变成为一种新型曲艺形式。“哈巴”是哈尼族人铭记本民族历史、传授知识、总结经验、传播道德风尚的教科书，被誉为“无文字的百科全书”，在哈尼族民间影响广泛。

白鹇舞

哈尼族民间舞蹈。因模拟白鹇鸟的动作起舞，故名。舞蹈时，舞者双手持羽毛扇（或芭蕉叶、棕叶做的扇子），故民间也叫扇子舞。舞蹈时，舞者身穿白衣，在音乐伴奏中，模仿白鹇觅食、饮水、亮翅飞翔等姿态，动作优美、柔和。哈尼人将白鹇视为和平、自由、善良、吉祥的象征，白鹇舞寄托了哈尼族人对美好生活的追求。

哈尼族民间舞蹈——白鹇舞

哈尼族传统乐器——巴乌

“巴乌”（乐器）

哈尼族传统乐器。多用竹子做成，也有铜质的。一般有七个音孔和一个吹孔，吹孔处有簧片。巴乌音色淳厚优美，意韵悠远缠绵，可用于独奏、合奏或为舞蹈和叙事歌等说唱伴奏。巴乌还是哈尼族青年男女相互倾吐心声的工具。

十月年

哈尼族最盛大的传统节日。哈尼族以农历十月为岁首，过十月年，意即过新年。节期一般6天左右。节日期间须杀猪、鸡、鸭，舂糯米粑粑，做糯米汤团，以祭祀祖先，辞旧迎新。新年当天，全寨要共同杀一头猪，猪肉及肝、肠、肚、心、肺等均需按户平均分配，用以祭祀各户祖先。新年时，哈尼人阖家团聚，男女老少身着节日新装，走亲访友，共聚一处，欢歌笑语。到了新年的后半期，每个寨子都要在寨中心摆上长长的酒宴，全村共饮同乐，酒宴似一条长龙，故称“长龙宴”；因设在街心，又称之为“街心酒”。过十月年时，哈尼山寨处处洋溢着喜悦的气氛。

哈尼族传统节日十月年——长龙宴

哈萨克族

HA SA KE ZU

- 『沙吾克烈』（帽子）
- 索古姆
- 毡房
- 『斯尔玛克』（花毡）
- 『哈拉卓尔噶』（舞蹈）
- 冬不拉
- 叼羊
- 诺鲁孜节

哈萨克族是一个跨境民族。中国境内的哈萨克族主要分布在新疆北部伊犁哈萨克自治州和木垒、巴里坤两个自治县，少数分布在青海海西蒙古族藏族自治州和甘肃省阿克塞哈萨克族自治县。中国境内的哈萨克族人口数为125万余人（2000年）。

哈萨克族有自己的语言和文字，文字系以阿拉伯字母为基础的拼音文字。

经济生活以畜牧业经济为主，只有少数定居从事农业生产。生活习俗上还保留着浓厚的畜牧文化特点。

哈萨克族服饰带有浓郁的草原畜牧生活的特征。牧民主要用牲畜的皮、毛作衣服的原料，其服装样式便于骑乘。男子内穿套头式高领衬衣，青年人的衣领上多刺绣有彩色图案，套西式背心，外穿布面或毛皮大衣，腰束皮带，上系小刀，便于饮食，下穿便于骑马的大裆皮裤。男子穿的鞋、靴也多用皮革制成。女子的服饰，绚丽多彩，喜用白、红、绿、淡蓝色的绸缎、花布、毛纺织品等为原料制作连衣裙，夏季套穿坎肩或短上衣，冬季外罩棉衣，外出时穿棉大衣。女子最讲究帽子和头巾，姑娘花帽上常以猫头鹰羽毛作帽缨，新娘的婚礼帽称“沙吾克烈”，颇具民族特色。

饮食习惯与其畜牧业生产密切相关。日常食品以肉、奶、面、茶为主。肉制品中以羊肉、牛肉、马肉较多。特色食品有手抓羊肉、熏肉、烤全羊等。奶制品主要由羊奶、牛奶、马奶、骆驼奶制成，品种多样，有鲜奶、酸奶、奶皮子、酥油、奶疙瘩、奶豆腐、酥奶酪和马奶酒等。面食中

常吃的有“包尔沙克”（油果子）、烤饼、油饼、面片、面条、纳仁等。茶在哈萨克族的饮食中有特殊的地位，因以肉食为主，饮茶有助于消化，民间有“不可一日无茶”之说。主要喝砖茶，次为茯茶。喝茶时将茶叶放入水壶中烧煮，有的加丁香、酥油、胡椒、盐等调料，茶香浓郁，再在茶中加奶，即制成奶茶。

毡房是哈萨克族的传统民居，易于拆卸搬迁，适应于哈萨克族春、夏、秋季牧场的迁徙生活。哈萨克牧民一般从11月至次年4月住在冬牧场，房屋为四方平顶，屋内有铁皮炉子或土砌炉灶取暖，为避风雪，多用石块、土坯或木头构筑而成。“忒哈拉”是哈萨克族另一种民居建筑形式，圆顶，类似毡房，但有土石砌成的围墙，高二米左右，有天窗。房屋冬暖夏凉，基本已属定居房屋，房屋四周有围放牲畜的篱笆栅栏或土坯矮墙。

哈萨克族民间工艺美术丰富多彩。妇女善刺绣，日常生活中处处可见刺绣工艺。如服饰、毡房顶部和边缘、门帘中均有刺绣来装饰。雕刻技艺精湛，在木床、摇篮、箱柜、桌子、木门、马具、乐器等物品上均以雕刻为饰。此外，制毡工艺和金银匠手艺也尤为称道，常用金、银、铜和宝石、玛瑙镶嵌在马鞍、马衔、马镫带上。

哈萨克族民间文学题材丰富，有神话、民间传说、民间故事、民间叙事诗（包括英雄叙事诗和爱情叙事诗）、民歌、谚语、谜语等多种形式。其中尤以长诗所占地位突出，据统计，哈萨克族约有200多部长诗，代表作有《英雄塔尔根》、《阿勒帕米斯》、《少女吉别克》、《萨里海与萨曼》等。

哈萨克族爱好音乐，能歌善舞。民间谚语说：“歌曲和骏马是哈萨克人的两只翅膀。” 哈萨克族不仅男女老幼人人爱唱歌、会唱歌，而且还有“职业性”的民间歌手——阿肯。

阿肯是哈萨克族民间艺术的保存者、传播者和创作者。“阿肯活不到千岁，然而他的歌声可以流传千年”，在民间普遍受到尊敬。民间音乐富于民族特色，其乐曲形式、舞蹈和乐器种类十分丰富。哈萨克族民间乐曲古朴雄浑，具有浓郁的草原风格，如《欢乐的草原》、《骏马奔腾》等。舞蹈以“动肩”和“跳马步”见长，节奏感强，风格粗犷剽悍。具有代表性的民间舞蹈有“哈拉卓尔噶”（意为“黑走马”）、“擀毡舞”、“劳动舞”、“挤奶舞”、“斗熊舞”、“鹰舞”等。舞蹈形象地再现了哈萨

克族畜牧业生产、生活以及狩猎的场景。“冬不拉”（弹奏乐器）是哈萨克族民间最流行的传统乐器。

哈萨克族每逢喜庆节日都要举行各种体育娱乐活动，民间常见的体育娱乐活动有赛马、叼羊、姑娘追、马上摔跤、套袋摔跤、驰马拾物等。

传统节日有诺鲁孜节，是一个辞旧迎新的节日。此外，哈萨克族每年还欢度伊斯兰教传统节日肉孜节（开斋节）和古尔邦节。

哈萨克族尊敬老人，喝茶吃饭要先敬老人，在用餐过程中，要把最好的肉让给老人。此外，哈萨克族还热情好客，待人真诚。对登门拜访或投宿的人，主人都要拿出最好的食品款待。哈萨克牧民认为：“如果在太阳落山的时候放走客人，是奇耻大辱。”民间还有俗语“祖先遗产中的一部分是留给客人的”。

“沙吾克烈”（帽子）

哈萨克族姑娘结婚时戴的一种尖顶礼帽。帽里有白毡衬托，帽面用布、绸缎或丝绒制作，上绣各种花卉图案，并镶缀珠宝等饰物，帽沿前方还缀有串珠。“沙吾克烈”色彩鲜艳，颇为华贵而别致。新娘只在婚后戴一年，尔后换戴花头巾。待生育后，改戴白布盖头。

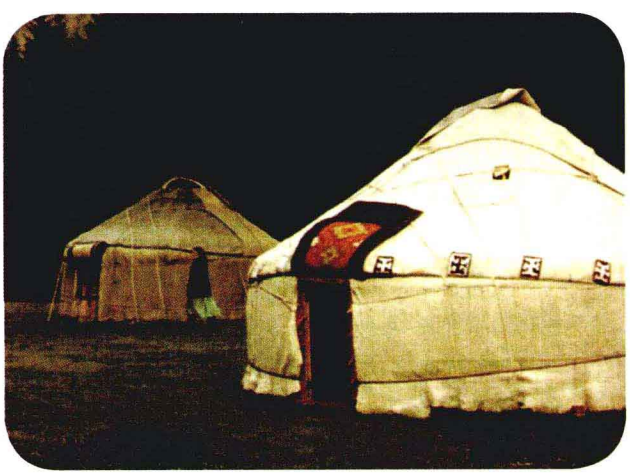
“沙吾克烈”

索古姆

哈萨克族传统风味食品。索古姆，哈萨克语，意为熏肉。由入冬后宰杀的牛、羊、马肉制成，将肉用松柴烟熏干，可保存至次年六七月份。其中熏马肠味美可口，是招待客人的佳肴。索古姆是备受哈萨克人喜爱的一种肉食品。

毡房

哈萨克族传统民居。毡房由围墙、房杆、顶圈、房毡、房门组合而成，分为上下两部分。下部为圆柱形，上部为穹形。毡房面积一般有二三十平方米，房高约3米。下部圆柱形四周是用红柳木栅栏构成的围墙。顶部有天窗，覆以活动的毡子，用以通风。毡房门是雕刻着



哈萨克族传统民居——毡房

花纹的双扇木板门，离地面较高，以防积雪和严寒。门多开向东南，以避北风，毡房门外挂有用芨芨草编织的夹有一层花毡的门帘。毡房是哈萨克族重要的活动场所，除居住待客外，还是重要的生产和娱乐场所。如接羊羔、举行婚礼、唱歌跳舞聚会均在毡房中进行。毡房冬暖夏凉，坚固耐用，防寒、防雨、防震，而且搭建、拆卸、携带方便，适宜于春、夏、秋季转场搬迁的游牧生活。

“斯尔玛克”（花毡）

哈萨克族传统手工艺品。“斯尔玛克”，哈萨克语，意为花毡。花毡的制作原料有羊毛、羊毛线、彩色布、染料等，从打羊毛、擀毡子到缝制，全为手工制作，缝制细密、经久耐用。花毡规格不一，大的有二三十平方米，小的只有二三平方米。花毡制作工艺精湛、图案艳丽，是哈萨克族人重要的家居装饰品，也是哈萨克族姑娘必不可少的嫁妆。

哈萨克族传统手工艺品——花毡

“哈拉卓尔噶”（舞蹈）

哈萨克族民间舞蹈。哈萨克语“哈拉卓尔噶”即黑走马之意。原是一首冬不拉乐曲，流行于新疆哈萨克族地区。舞时多为一人表演；两人表演时，往往一人骑在另一人身上。其动作特点是肩和腰相互协调扭动，有时也模仿动物的形象。舞蹈动作矫健，节奏鲜明，用冬不拉伴奏。

冬不拉

哈萨克族弹奏乐器。多由红松木或桦木制成，雕刻精细，镶嵌美观。琴腹呈梨形，分平底和凸底两种，颈细而长，其上缠丝弦以分隔音位，张二弦。演奏时以左手按弦，右手弹奏。可用于自弹自唱，也可用于独奏或乐器合奏。冬不拉音色优美，便于携带，适宜于哈萨克人草原上的游牧生活，故深受人们的喜爱，是哈萨克族民间使用最广泛的乐器。

哈萨克族民族乐器——冬不拉

哈萨克族传统体育活动——叼羊

叼羊

哈萨克、柯尔克孜、塔吉克等族男子喜爱的传统体育活动。多在节庆时举行。有分队和不分队两种形式。比赛主要内容是众人骑马争夺一只割去头的羊，以最后夺得羊并送达指定地点者为胜。叼羊活动是力量、勇气和骑技的较量，充分体现了马上民族英勇的性格。

诺鲁孜节

新疆境内哈萨克、柯尔克孜、维吾尔、乌孜别克、塔吉克等信仰伊斯兰教民族庆祝新年的传统节日。“诺鲁孜”一词来自古伊朗语，意为“春雨日”。每年公历3月22日举行，这一天相当于汉族的春分日，故“诺鲁孜”节也叫迎春节。节前家家户户进行房屋清扫，修整牲畜棚圈，准备过节食品。节日当天，人们身穿民族服装，走村串户，互相拜年，一起吃“诺鲁孜饭”，唱“诺鲁孜”歌。“诺鲁孜饭”是用大米、小米、小麦、面粉、奶酪、盐、肉等混合煮成的一种粥。“诺鲁孜歌”曲调比较固定，歌词可即兴编写，多为祝福吉祥之语。节日期间还进行对歌、摔跤、猜谜语等各种文体娱乐活动。

诺鲁孜节——摔跤

HAN ZU 汉族

汉族，中国境内的主体民族。汉族经历了与中国境内各民族长达数千年共处、迁徙的历史过程，形成了在松辽平原及黄河、淮河、长江、珠江等大河巨川流域农业最发达的地区及城市集中分布，在边疆与当地各民族交错杂居的分布特点。此外，在长期的历史发展过程中，汉族还有相当数量的人口移居海外。其中有的在移居国生根发展，成为当地的华裔，有的则保持中国国籍，成为散布在世界各地的华侨。

汉族现有人口123 011.7万余人，是中国人口最多，也是世界上人口最多的民族。

汉族有自己的语言和文字。现代汉语分为九大方言，即北方方言、吴方言、湘方言、粤方言、闽方言、赣方言、客家话、平话、晋语。共同语是普通话。汉语方言复杂，南北互不相通，但汉文字高度统一，对汉族具有强大的内聚作用。汉字是世界上最古老的文字之一，现为国际通用语文之一。

经济生活以农业为主，兼营家庭副业，手工业发达。居住在大陆沿海及岛屿的汉族，则从事海洋渔业生产。历史上，“男耕女织”式的自然经济，是汉族主要的生产生活方式。农业是中国古代文明的主要物质基础，农业生产在历史上素称发达，尤其以发达的水利灌溉与精耕细作闻名于世。在高度发达的农业与手工业生产的基础上，古代科学技术如天文、数学、农学、医药学、冶炼术、建筑学等都在世界文明发展史上熠熠生辉，造纸术、印刷术、火药、指南针以及养蚕、织造丝绸、制瓷、制茶等技术，对世界文化与科学技术的发展作出了卓越的贡献。商业在古代也有一定程度的发展。从19世纪中后叶至20世纪30年代，中国近代工业也有了一定程度的发展。

中山装

汉族的服饰历代变化较大。古代服装主要有裙服（上衣下裳，裳在古代是裙）、袍服（即深衣，把上衣下裳缝连起来）、襦（短衣）裤服等类型。古代服装讲究装饰，并对服装及装饰的等级差别有严格规定。至近现代，服装废除等级规定，趋于简便，讲求实用，古代服装几乎被完全淘汰。近代以后，男子多穿简化了的长衫和马褂，头戴呢帽、毛线帽或皮帽，有的穿西式礼服、戴呢帽；女子最初穿简化的上衣下裙，后流行穿改良旗袍，也有的以连衣裙作礼服。公职人员和知识分子多穿中山装（以孙中山倡导并首服而得名，外形对称，美观大方，既可以用高级衣料制作，也可用一般布料制作，至今仍是汉族男子最基本的服装之一），城市工人及乡村农民则上穿短衫袄、下穿长裤。男衣多取对襟式，女衣多取大襟式。至20世纪80年代以后，则不拘一格，多选择穿西服、风衣、运动衫、呢大衣、羽绒服、夹克、连衣裙等新式服装，款式多样。千层底的布鞋，圆口低帮，轻便、透气、舒适，是汉族富有特色的传统穿着之一。

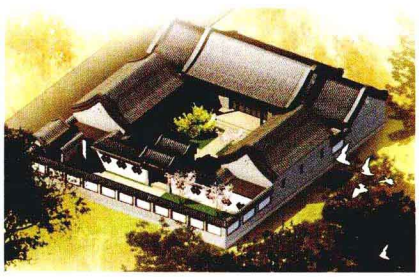
传统饮食以米、面为主，南方和北方种植稻类地区，以米食为主，种植小麦地区则以面食为主。各地的其他粮食作物，如玉米、高粱、薯类作物作为杂粮也成为不同地区主食的重要组成部分。以米为主食的，多将大米做成米饭、粥、米粉、米糕、汤圆、粽子等各种食品；以小麦为主食的，多将麦面做成馒头、烙饼、面条、花卷、包子、饺子、馄饨、油条、锅贴、煎饼等食品。辅食为各种蔬菜和豆制品，喜食肉、鱼、蛋类，注重烹调技术。由于区域的广泛，各地区饮食原料、烹饪方法、口味爱好也多有差异，因而形成各具地方风味特色的地方菜系。中国的大菜系有四大菜系说、八大菜系说，也有十大、十二大菜系说。通常所说八大菜系为：粤（广东）菜、闽（福建）菜、徽（安徽）菜、鲁（山东）菜、川（四川）菜、湘（湖南）菜、浙（浙江）菜、苏（江苏）菜。此外，一些传统节日食品也经久传承，如春节，北方家家户户包饺子，江南各地则盛行打年糕、吃年糕；端午节吃粽子、中秋节吃月饼、正月十五吃元

宵、农历十二月初八吃腊八粥。茶、酒和豆浆是传统饮料。四川成都的“盖碗茶”和广东潮州的“功夫茶”是中国茶文化中颇具特色的两种饮茶方式。

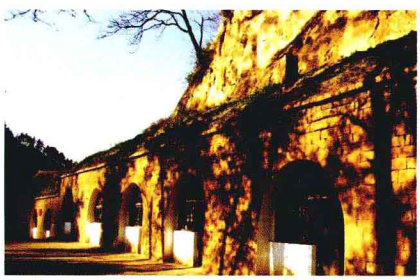
粽子

月饼

传统民居建筑形式因地而异。窑洞、四合院是北方地区汉族颇具特色的民居建筑形式。华北平原地区，多为砖木结构的平房，院落多为四合院式，以北京四合院为典型代表；东北地区民居建筑与华北基本相似，但墙壁和屋顶较为厚实，旨在保暖；陕北地区，则根据黄土高原土层厚实、地下水位低的特点挖窑洞为住房，窑洞冬暖夏凉，不占耕地，不破坏地形地貌，有利于生态平衡。南方地区，传统民居以木建房为主，讲究飞檐重阁和榫卯结构。庞大厚重的福建土楼和轻巧秀丽的苏州楼阁是南方建筑的代表。南北方汉族民居建筑的共同点是坐北朝南，注意室内采光；以木结构梁柱承重，以砖、石、土、木作墙维护；以堂屋为主体核心，以雕梁画栋和装饰曲线屋顶及檐口见长。现代城市民居建筑则多是用钢筋水泥建成的平顶高楼。汉式建筑除民居外，还有宫殿、坛庙、佛寺、道观、桥梁、牌楼、园林建筑等，独树一帜，成就卓越。



四合院



窑洞

福建土楼

苏州楼阁

丝绸

汉族民间工艺源远流长，异彩纷呈。其中具有代表性的有刺绣、绘画、瓷器和雕刻等。汉族先民发明了养蚕缫丝织绸刺绣，闻名于世的丝织品有蜀锦、吴绫、宁缎、杭罗等品种，刺绣工艺以京（北京）绣、鲁（山东）绣、苏（苏州）绣、湘（长沙）绣、广（广州）绣、川（成都）绣等较为著名，各具地方特色。汉族传统绘画形式是用毛笔蘸水、墨、彩作画于绢帛或纸上（一般用宣纸），称为“中国画”（简称“国画”），瓷器制作是汉族传统民间工艺，在世界上享有盛誉，江西景德镇是中国著名的瓷器生产地之一。雕刻技艺有玉雕、牙雕、石雕、木雕、角雕等多种类型，图案多样，雕工精美，颇具艺术特色。此外，传统民间工艺还有泥塑，以天津“泥人张”、无锡惠山彩塑、陕西凤翔彩绘泥塑等较为著名。

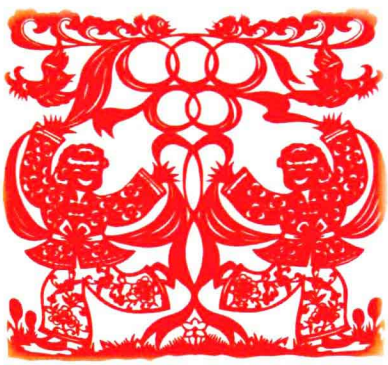
汉族先民在长期的历史发展过程中，创造了辉煌灿烂的文化、艺术，具有鲜明的特色。在哲学、史学、文学、音乐艺术等各个领域，成就非凡，拥有众多具有深远影响的代表人物和作品。在思想文化领域，提倡以仁为中心，重视伦理教育，由孔子、孟子思想体系形成的儒家学说对汉族产生了深远的影响。

在文学方面，诗歌的发展占显著地位，如楚辞、乐府、唐诗、宋词等都有许多艺术成就极高的作家与作品，屈原、李白、杜甫、苏轼、陆游、辛弃疾等人在中国文学史、世界文学史上熠熠夺目。小说创作，到明清时获得很大发展，长篇巨著如《三国演义》、《西游记》、《水浒传》、《红楼梦》、《儒林外史》，短篇集如《聊斋志异》等影响深

《西游记》剧照

远，素负盛名。汉族民间口头文学内涵也十分丰富，著名的神话如《盘古开天辟地》、《女娲补天》、《夸父追日》、《嫦娥奔月》等；民间传说如《愚公移山》、《孟姜女》、《牛郎织女》、《白蛇传》、《梁山伯与祝英台》、《鲁班》等；民间叙事诗如《孔雀东南飞》、《木兰诗》等；民间故事如《狼外婆的故事》、《田螺姑娘的故事》等；动物故事如《龟兔赛跑》等；寓言如《揠苗助长》、《矛盾》、《刻舟求剑》、《画蛇添足》、《守株待兔》等，均脍炙人口，广为流传。此外，各地还有很多关于社会生产、生活的民间谚语、歇后语、成语、俗语、谜语等，充分体现了民间的智慧。

汉族民间音乐历史悠久。流传至今的民间乐曲较著者有：《高山流水》、《阳春白雪》、《梅花三弄》、《阳关三叠》、《鹧鸪飞》、《江河水》、《采茶》、《百鸟朝凤》、《十面埋伏》、《雨打芭蕉》等。汉族民乐中，最为普遍的是城乡各地自娱性质的闹年锣鼓，须按一定的锣鼓点子敲打，节奏鲜明，气氛热烈。此外，民间流传的曲调还有各地的各种劳动号子、各地的山歌、渔歌、秧歌、儿歌、小调等。其中，被广为传唱的小调曲目有《孟姜女》、《小白菜》、《走西口》、《茉莉花》、《兰花花》、《绣荷包》等。


秧歌

汉族舞蹈通常与唱歌或器乐结合，称为歌舞或乐舞。较具代表性的民间舞蹈有：《红绸舞》、《舞旋》、《舞剑》、《扑蝴蝶》、《旱龙船》（北方称《水船》，南方称《采莲船》）、《秧歌》、《龙舞》、《狮舞》、《花灯》、《采茶舞》、《花鼓舞》、《高跷舞》等。民间常用乐器有古筝、二胡、琵琶、扬琴、笛、箫、唢呐、锣鼓等。

戏曲，是汉族传统民间艺术形式之一，表演形式载歌载舞，有说有唱，文武并用，集“唱、做、念、打”于一体，在世界戏剧史上绚丽夺目。戏曲深深扎根于汉族民间，地方戏曲剧种迄今已发展到二百多个，较著者如京剧、昆曲、秦腔、山西梆子、河北梆子、豫剧、越剧、评剧、黄梅戏等，并形成了一批优秀剧目，如京剧《贵妃醉酒》、评剧《杜十娘》、越剧《梁山伯与祝英台》、黄梅戏《天仙配》、豫剧《穆桂英挂帅》等，为民众所钟爱。

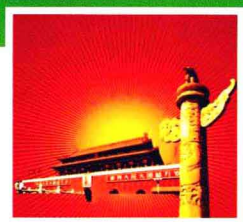
京剧对打

说唱曲艺以南方的“弹词”和北方的“鼓词”较具特色。弹词用弹弦乐器琵琶、三弦伴奏，以“苏州弹词”为代表。“鼓词”由演员自己击鼓演唱，另有三弦、琵琶、四胡等弦乐器伴奏，较为典型的如“京韵大鼓”、“东北大鼓”等。此外，还有以扬琴为主要伴奏乐器的“琴书”、流行于东北内蒙地区的“二人转”、流行于陕北的“陕北说书”以及流传于南北各地的“莲花落”等说唱曲艺形式，也为群众所喜闻乐见。

传统体育娱乐活动有杂技、放风筝、象棋、围棋、龙舟竞渡、摔跤、拔河、荡秋千、踢毽子、马球、蹴鞠（即足球）等，历史悠久，民族风格浓郁，拥有广泛的群众基础。其中一些项目，如蹴鞠、马球在历史上曾盛极一时。风筝是汉族颇具特色的民间工艺品，放风筝既能锻炼身体，又能陶冶情操，在民间较为盛行。此外，中国武术（功夫）为世所称道，其特点一是“击”，二是“舞”，既有搏击性、表演性，又可以强身健体，在民间盛行不衰。

汉族的节日很多，较为兴盛、隆重，拥有广泛群众基础的是春节、元宵节、清明节、端午节、中秋节等。过“春节”又称为过年，历史悠久，是汉族人一年中最隆重的节日，时间在农历正月初一。贴春联、除夕（正月初一前夕）吃团圆饭（俗称“年夜饭”）、燃放爆竹（也叫爆仗、炮仗或鞭炮）、“拜年”、长辈给晚辈“压岁钱”等是春节期间的重要习俗。过节期间，男女老少均穿新衣，盛装打扮，互致节日问候，有的地方还开展多种文娱体育活动。农历正月十五日为元宵节，以观花灯为主要内容，并吃糯米面做的元宵。清明节在阳历四月初五，除扫墓祭祖外，古时还开展放风筝、荡秋千、踢毽子、蹴鞠、拔河等民间传统体育活动，有的还有踏青（春游）和插柳的习俗。端午节在农历五月初五，主要习俗有包粽子、吃粽子，在门上挂菖蒲、艾叶辟邪，喝雄黄酒，在衣服上佩香袋和彩色丝线缠成的菱角等，有的地方举办赛龙舟活动。中秋节时间在农历八月十五日，主要习俗是吃团圆饭、吃月饼（形如圆月的甜饼，含有团圆的意义）、拜月赏月。

汉族十分讲究礼节，中国素有“礼仪之邦”的美称。尊祖敬老是汉族的传统风俗，恪守孝道是汉族的传统美德。



赫哲族

HE ZHE ZU

- 鱼皮衣
- 刹生鱼
- 『塔克吐』（鱼楼子）
- 狗拉雪橇
- 『伊玛堪』
- 叉草球
- 『乌日贡』

赫哲族主要分布在黑龙江省同江、抚远、饶河等市、县，与汉族杂居，其余分布在黑龙江省其他一些市、县。中国境内赫哲族人口数为4 640人（2000年）。

赫哲族有本民族的语言，无本民族文字，大多数通用汉文。

赫哲族所处地区位于黑龙江省东北部与俄罗斯接壤的三角地带，是松花江下游、黑龙江、乌苏里江构成的“三江平原”和完达山一带。这里山青水秀，河汊纵横，为赫哲族从事渔猎经济提供了便利的自然条件。经济生活以渔业为主，农耕为辅，兼有狩猎。过去民间所说的“棒打狍子瓢舀鱼，野鸡飞到饭锅里”，即是对赫哲族渔猎生活的生动描绘。

捕鱼和狩猎是赫哲族衣食的主要来源。传统服饰多以鱼皮和兽皮为原料制成，兽皮以狍皮和鹿皮居多。赫哲族男子多穿大襟式狍皮大衣，衣襟上缀两排用鲇鱼骨做的纽扣；女子多穿鱼皮长衣，式样类似旗袍。男女都穿鱼皮套裤以及兽皮或鱼皮缝制的鞋子。用鱼皮做衣服是赫哲族妇女的传统手艺，故历史上赫哲人曾被称为“鱼皮部”。

赫哲族饮食现在与汉族相同，绝大部分人家均吃馒头、饼、米饭和各种蔬菜。历史上，赫哲族以渔猎为生，鱼、兽肉一直是他们的主食。喜食生鱼，从鱼皮、鱼籽到鱼肉、鱼脆骨都有生吃的妙法，有刹生鱼（塔拉卡）、刨花（苏拉卡，把冻透的鱼剥皮，削成如同刨花似的薄片，蘸盐、韭菜花、醋和辣椒油等调料吃）、鱼干（乌切克特）、鱼毛（它斯恨）、鱼条、鱼籽等。兽肉喜吃狍子肉、野猪肉等。此外，野菜、野果、各种食

用菌也是赫哲族人日常饮食不可缺少的原料。柳蒿芽是赫哲族人最喜爱食用和吃法最多的野菜。

赫哲族人的住地大都选择在沿江两岸的向阳高处，便于捕鱼和接近猎场。其传统民居有“撮罗昂库”（尖顶棚，赫哲语“撮罗”意为尖顶，“昂库”意为棚子）、阔恩布如昂库（圆顶窝棚）、“卓”（马架子房）、“胡如布”（小型地窨子）和“正房”等多种形式。“撮罗昂库”和“阔恩布如昂库”为临时搭建的棚子，多在夏季捕鱼时居住。“胡如布”是赫哲人早年居住的一种比较原始、简陋的地穴式民居。“卓”（马架子房）是地窨子的发展，盖在平地上，墙壁用土坯堆砌，架檩子、椽子，上苫茅草。“正房”为“卓”的发展，也是赫哲族中使用最普遍的一种住房，坐北朝南，通常为两间或三间大房。此外，赫哲族人还多在住宅的东侧或西侧搭盖“塔克吐”（鱼楼子），里边可放鱼、兽肉干以及粮食、捕鱼工具等。

狗拉雪橇是赫哲族人主要的传统交通工具，故历史上赫哲族人又被称为“使犬部”。

民间工艺以桦树皮制作工艺、鱼皮制作工艺、木质雕刻工艺见长。尤其是桦树皮制作工艺十分精湛，能在桦树皮上雕刻精美的花纹，制成桦树皮箱、帽、船、碗、盆、刀鞘等生产、生活用具以及桦树皮画等。

赫哲族有丰富多彩的民间文学。流传最普遍的“伊玛堪”是一种口头相传的民间说唱文学。此外，还有特仑固（赫哲族神话和传说的总称），也是赫哲族民间文学的重要组成部分，神话包含有远古神话和天象神话；传说包括有历史人物传说、地方风物传说、渔猎习俗传说、民族起源传说等。

赫哲族人热爱音乐，善于歌唱，流传着许多民间歌曲。“嫁令阔”是赫哲族民歌的主要形式，小唱、小曲的意思，曲调优美、歌词简洁。题材分渔歌、猎歌、情歌、叙事歌、摇篮曲等，曲调有悲调、喜调、少女调、老头调、萨满调等多种。赫哲族的传统舞蹈节奏明快、动作简洁有力，有萨满舞、天鹅舞、叉草球舞、鱼鹰舞、篝火舞等。在赫哲族民间有许多关于天鹅的传说故事，天鹅洁白无瑕，象征着纯真、善良，所以民间普遍把天鹅视为自己民族的吉祥物。跳天鹅舞时，舞者边歌边舞，模仿天鹅的动作，形象地表现了天鹅飞翔时悠然自在的优美神态，表达了赫哲族人热爱

生活、热爱大自然的思想感情。

传统乐器大多已失传，口弦琴（赫哲语称为“空康吉”或“空木含给”）是赫哲族古代流传下来的一种特有的弹拨乐器，音量较小，但婉转动听，赫哲族青年男女常用口弦琴来互诉心声。

传统体育活动项目十分丰富，已知的有40余种，大多源于渔猎生产、生活和古代战事之中。有赛“托日乞”（狗拉雪橇）、摔跤、滑雪、射箭、划船、叉草球、滑爬犁、顶杠、拉杠等。其中“叉草球”为赫哲族所独有，来源于捕鱼生活。

赫哲族人数不多，大都与汉族和其他民族交错杂居。受汉族影响，把很多汉族的传统节日也视为自己的节日，如春节（“佛额什克斯”），是赫哲族人隆重的节日，许多习俗与汉族同。也过元宵节、清明节、端午节等。特有的民族节日是“乌日贡”节。

赫哲族是一个讲究礼仪的民族。在人与人的交往中，他们赤诚相见，以礼相待，十分友善，更有尊敬老人、长辈的良好风尚。

鱼皮衣

赫哲族传统服饰。制作方法是：将鱼皮完整地剥下来，晾干去鳞，用木棒槌捶打得像棉布一样柔软，按照鱼皮花纹拼缝成一大张，再按身材大小剪裁，用鱼皮线缝制而成。鱼皮衣饰多为妇女穿用，上衣样式类似满族的旗袍。领边、袖口、衣襟边沿多用花布或兽皮镶边，饰有花纹图案。此外，还有鱼皮套裤，有男女两种。冬天穿上狩猎可以抗寒耐磨，春秋穿上捕鱼可防水护膝。赫哲族人还曾用鱼皮缝鞋、做裹腿、围裙、手套等。鱼皮服饰具有轻便、保暖、耐磨、防水、抗湿、易染色等特性，是赫哲族渔猎经济生活的直接产物。现今，鱼皮服饰已不再作为日常服饰，而是作为一种民间工艺品被收藏。

赫哲族传统服饰——鱼皮衣

刹生鱼

赫哲族传统食品，赫哲族人称为“塔拉卡”。制作方法是：以黑龙江特产的鲤鱼、胖头、鲟鱼、鳇鱼、草根等鲜活鱼为原料，洗净后，去头、去皮、剔骨，将鱼肉切成细丝，拌上野生的姜、葱、辣椒，放些醋和盐即可食用。没有醋时，可把野樱桃或名“酸浆”的野菜捣成浆汁拌上。现在，做刹生鱼的佐料更为丰富，鱼肉丝中拌有黄瓜丝、土豆丝、菠菜丝、白菜丝、细粉丝等，并放上味精、生姜、精盐、辣椒油、葱、蒜等调料，味道更加鲜美。刹生鱼吃起来清凉爽口，深受赫哲族人的喜爱，既是平时经常吃的菜，也是传统待客之佳肴。

“塔克吐”（鱼楼子）

赫哲族用于储藏鱼的小型原木建筑。一般用四根或六根木柱做柱脚，周围用原木垒砌成离地高低不等的木屋，顶盖苫草。鱼楼子通风凉爽，内可储藏鱼条子、鱼坯子、兽肉干以及粮食等食物，也可放置小型渔、猎工具。一般都建在居所庭院中，几乎每家一座。现今，赫哲族许多传统民居建筑已渐消失，唯家家户户房前的“鱼楼子”还显示着赫哲族民居的传统风貌。

赫哲族传统民居——“塔克吐”

赫哲族传统交通工具——狗拉雪橇

狗拉雪橇

赫哲族传统交通工具，俗称狗爬犁。经过训练的狗，每只可拉70公斤左右，日行100公里至150公里。狗拉雪橇，少则用一两条狗，多则用七八条或十几条狗，可用于运输，也可用于狩猎。狗在赫哲人的生活中发挥着重要的作用，故历史上赫哲族人曾被称为“使犬部”。

“伊玛堪”

赫哲族长篇民间说唱文学。“伊玛堪”世代因袭，口耳相传。现有50多部典籍，被誉为北部亚洲原始语言艺术的活化石。“伊玛堪”没有乐器伴奏，说一段，唱一段，散文、韵文兼用。演唱形式简便，民间口语丰富，叙事性强。一般的故事都比较长，有的需连续唱数天之久。内容多为讲唱部落战争、民族兴衰、维护民族尊严和疆域完整的英雄故事，赞颂纯真的爱情，此外，还讲述风俗民情。“伊玛堪”说唱艺术反映出了赫哲族人早期的生产、生活状况和赫哲族人勇敢无畏的品格，被誉为“英雄史诗”、“史诗体的民间巨著”和“世界罕见的珍品”，是历史学、民族学、语言学、民俗学、社会学研究的珍贵资料，深受赫哲族群众的喜爱。

叉草球

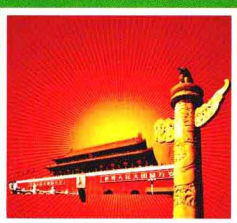
赫哲族民间体育活动——叉草球

赫哲族民间体育活动，源于原始的渔业生产劳动。赫哲族人善叉鱼，为培养孩子们叉鱼的兴趣和技巧，开展出叉草球这种集娱乐和提高渔猎生产技能的体育活动。草球用湿草捆扎而成，大小若足球。比赛方法有两种：一种是把多个草球扔出一定距离，参赛者站在同一界线上轮流用近 2 米长的三齿木杈投叉，中者为胜；另一种是将参加者分成人数相等的两队，两队之间保持一定的距离。比赛时，两队相互将草球抛给对方，对方则用一木叉去叉抛出的草球，叉中者前进，未叉中者后退，以先退到事先定好的界限者为败。现在的叉草球活动，已发展成为有标准场地、器材和一整套规则的赫哲族体育竞赛项目。叉草球活动是叉鱼技术在陆上的演练和再现，历史悠久，流传广泛，深得赫哲族青少年的喜爱。

“乌日贡”

赫哲族节日盛会。“乌日贡”，赫哲语“欢乐”、“喜庆”的意思。1985年，召开首届“赫哲族文体大会”，1988年，正式定名为“乌日贡”大会。每三年举行一届，1997年始，改为四年举办一次。“乌日贡”大会，一般在6月下旬于赫哲族聚居地轮流举办。第三届后，定为每年的农历五月十五日为赫哲族的“乌日贡”节。“乌日贡”大会期间主要进行民族文化艺术的表演和民族传统体育项目的比赛。民族文化艺术包括有“伊玛堪”（民间说唱）、民歌、民族舞蹈、演奏口弦琴等；传统体育竞技有游泳、划船、撒网、拔河、叉草球、射草靶、射箭、顶杠等项目，其中，叉草球最富民族特色。此外，节日期间还举行群众性的聚餐宴饮。每逢节日来临，全国各地赫哲族人汇集到一起，身穿节日盛装，共庆欢乐的节日。

赫哲族节日盛会——“乌日贡”



回族

HUI ZU

- 油香
- 面花
- 马五哥与尕豆妹（民间叙事诗）
- 回族花儿
- 宴席曲
- 开斋节

回族是中国少数民族中散居全国、分布最广的民族。以西北地区及河南、河北、山东、云南、安徽、辽宁、北京等省、市分布较多，有大小不等的聚居区。较大聚居区为宁夏回族自治区、新疆昌吉回族自治州、甘肃临夏回族自治州等。回族人口数为981.6万余人（2000年）。

汉语是回族的共同语言，使用汉文，同时在回族人民的日常用语和宗教活动用语中保留了一些阿拉伯语和波斯语的词汇。在边疆地区，回族人民还经常使用当地少数民族的语言。

回族多数人从事农业，兼营畜牧业。以善于经营著称，传统行业有珠宝玉石业、运输业、牛羊屠宰和加工业等。

同东乡族、撒拉族、保安族等信仰伊斯兰教的民族一样，回族服饰文化中宗教印迹十分鲜明。男子一般上穿白色对襟褂，外套黑色对襟坎肩，头戴白色或黑色无檐小圆帽。妇女多头戴各种花色的遮头护面的盖头。盖头的颜色根据年龄而定，老年多用白色，中年多用青色，姑娘多用绿色。回族衣尚白色，帽子、盖头、衬衣甚至裤子多喜欢用白布制作。此外，回族服饰图案中，多为花卉和阿拉伯文字图案。

回族饮食具有浓郁的民族风格。面、米是回族人民的传统主食；甜食在回族人的饮食中占据一定的地位，如凉糕、八宝甜盘子、甜麻花、甜馓子、柿子饼等；肉食方面，以牛、羊肉为主，动物血、自死动物属禁食之列。民间特色食品有牛羊肉泡馍、酿皮、油香、拉面等。最喜爱的传统饮料是茶，盖碗茶是西北回族一种独特的饮茶方式和待客的佳品，盖碗茶由

托盘、茶碗和碗盖三部分组成，故称“三泡台”。一般不饮酒。

回族分散于全国各地，其民居建筑依各地环境之不同而有所差异。回族一般在住地修建清真寺，民居建筑多围寺而盖，自成院落。西北农村，多住土木结构平房、窑洞、砖瓦房。宁夏南部山区，还喜欢在平房上面加盖一间房子，俗称“高房子”，作礼拜用，以防小孩及他人打扰。民居房屋中多悬挂山水花卉等字画以及用阿拉伯文书写的条幅。注重清洁卫生是回族民居的共同特点，每个回族家庭一般都备有浴室和汤瓶、吊罐（吊桶）等洗浴设备。此外，注重环境美化也是回族民居的特点之一，多喜欢在院落中栽种花草树木。

民间工艺美术绚丽多彩，以清真寺建筑艺术、阿拉伯文书法艺术、刺绣、剪纸、雕刻（石雕、木雕、砖雕和灰泥浮雕等）、制镜、地毯编织、面花艺术等著称，其中面花艺术独树一帜，具有鲜明的特点。

在长期的历史发展和生活过程中，回族创造了绚丽多彩的民间文学。回族民间文学体裁多样，内容丰富，包括有神话传说、民间故事、民间歌谣、民间叙事诗、民间谚语、民间说唱等多种形式。民间歌谣的主要形式，是产生于明代流行于西北回民区的“花儿”；《马五哥与尕（gǎ）豆妹》是回族民间叙事诗的代表作品；宴席曲是回族民间说唱艺术中具有浓郁民族特色的一种艺术形式。

民间乐器有口弦琴（回族姑娘特别喜爱的一种民间小乐器，俗称“口琴子”或“口衔子”）、咪咪（竹制，用长短、音高相同的双管并扎，丁香树皮为哨，演奏时，两手执管按孔，口含簧哨竖吹，用于独奏或伴奏花儿）、泥哇呜（又称泥箫、泥娃娃、泥牛埙和牛角箫，是用黏合力强、结实耐用的黄胶泥土制作的一种民间小乐器）、羊扇板（互击体鸣乐器，回族称羊香板、羊扇板，汉族称骨板子，用牛、羊髋骨制作，呈扇形）等。

传统体育项目以武术和摔跤最具特色。回族的武术主要包括拳术和刀、剑、棍、枪、锤术等，为中华武术的发展作出过宝贵贡献。此外，传统体育娱乐项目还有踏脚、木球、方棋、掼牛、驯鹰、射箭、花式跳绳等。

回族传统节日与伊斯兰教信仰密切相关。开斋节、古尔邦节、圣纪节是伊斯兰教的三大节日。

回族人民热情好客，重视礼节。亲友、熟人相见，要互道“色俩目”（祝福和问候之词）。路人相遇，总是谦恭礼让，请老年人、长辈先行。

回族传统风味食品——油香

油香

回族传统风味食品，俗称油饼。相传源于阿拉伯地区，伊斯兰教创始人穆罕默德在食用油香后，对此赞美不已，从此广为流传。元代传入中原。各地回族制作油香的方法和用料大同小异，做法是：面粉经过发酵，用盐、碱、矾水糅合，也有调以清油、鸡蛋的，擀成饼状，放入热锅油炸。回族在炸油香时，一般都要请年长的、有经验的人来掌锅。油香被信仰伊斯兰教的民族看做是象征真诚信仰的美食，一般在民族节日、宗教活动、办喜事或纪念亡人时才制做，是待客和送礼的佳品。

面花

回族传统面塑艺术。以麦面为主要原料，精心加工制作而成的食品和造型工艺品，既可食用，又可观赏。面花的造型大多为各类花草、蝴蝶、鸽子及几何图形等形态，花纹绚丽多彩。面花品种多达百余种，一品一形，百形百味，别具特色。回族的面花制作工艺精湛、味道鲜美，广受赞誉。

回族传统面塑艺术——面花

马五哥与尕豆妹（民间叙事诗）

回族著名民间叙事诗。流传于甘肃临夏。取材于清末光绪初年，发生在河州（今甘肃临夏）的回族青年马五哥与尕豆妹相爱的真实故事。全诗采用两句一个诗段的“花儿”形式，塑造了回族青年敢于向封建礼制挑战、追求纯真爱情的形象，控诉了封建地主阶级仗势欺人、残忍地处死一对情人、造成人间悲剧的罪行，赞扬了马五哥和尕豆妹的反抗精神。诗歌节奏明快，通顺流畅，上口易唱，在民间广为流传。

回族花儿

回族民歌中最具特色的一种民间艺术形式。花儿产生并流行于甘、青、宁等地区，又称“少年”、山曲子、野曲、情歌、花曲儿等。最早发源于河州（今甘肃临夏）境内，后因流行地区不同，形成不同的流派和艺术风格。有甘肃“花儿”、宁夏“花儿”、青海“花儿”等，也可依民族风格之不同分为回族“花儿”、撒拉族“花儿”、保安族“花儿”等。演唱形式有独唱、对唱、合唱。调子既有传统套曲，也有即兴编就的新曲。歌词取材于山川、草木、历

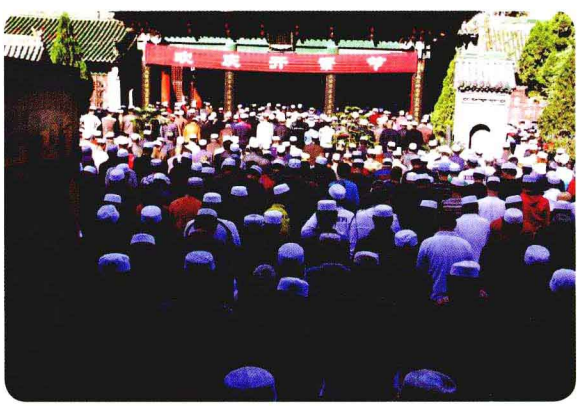
史、民俗、人物及日常生活等，用比、兴、赋的艺术手法即兴唱出。花儿多在田野山间演唱，除青年人结婚期间外，一般禁止在家里和村庄内演唱。回族花儿曲调高亢悠扬，节奏明快，歌词淳朴清新，有着鲜明的地方特色和浓郁的民族风格。

宴席曲

回族民间说唱形式之一。流行于西北地区回族、撒拉族等族中。一般在举办婚礼宴会或办喜事等场合演唱，具有浓郁的民族特色。宴席曲演唱形式有独唱、对唱、合唱、随唱等多种形式，演唱风格婉转细腻、活泼风趣。演唱者一般不要任何乐器伴奏，全凭悠扬的声音、丰富的表情打动观众。宴席曲曲调优美流畅，歌词文雅健康。演唱内容丰富，有叙事、有抒情。代表曲目有《十里亭》、《纺四娘》、《尕老汉》、《四季青》等，其中《纺四娘》是在回族当中流传最广的一部叙事宴席曲。

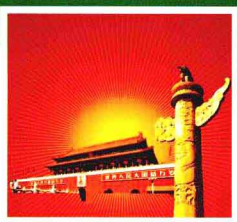
回族民间说唱——宴席曲

开斋节



开斋节

中国回族、维吾尔族、哈萨克族、东乡族、撒拉族、柯尔克孜族、乌孜别克族、塔吉克族、塔塔尔族、保安族等信仰伊斯兰教民族的共同节日。各民族在过节时又有诸多本民族的特点和习俗。在新疆地区亦称“肉孜节”。来源于伊斯兰教，与古尔邦节并称为该教两大节日。按伊斯兰教规定，教历每年九月为斋月。斋月期间，凡成年男女穆斯林（有患病等情况者除外）都要入斋，即每日从黎明到日落不饮不食。穆斯林认为，守斋（闭斋）一个月，是穆斯林必须履行的功课。它能培养坚强的意志、廉洁的操行，尝试饥渴，易于养成宽厚仁慈及互助互爱的品德。斋月的开始和最后一天均以见新月（月牙）为准，斋期满的次日即教历十月一日为开斋节。届时，举行礼拜和其他庆祝活动。各族穆斯林每逢这一天皆清洁盛装，走亲访友，互相祝贺，欢度佳节。家家炸油香、馓子等食品，招待客人并互相馈送。虔诚的穆斯林沐浴净身，在清真寺做礼拜和听教长讲经布道，然后分头上坟，悼念亡人。按教规，这一天凡是穆斯林都必须捐献“节日课散”（相当于一日最低生活费），或投入清真寺“乜贴柜”（施舍箱），或周济贫苦穆斯林。中华人民共和国成立后，为了使这些民族欢度节日，规定这些民族的职工节日放假1—3天，并增供节日食品。



基诺族

JI NUO ZU

- 尖顶帽
- 『波罗阿波』（装饰物）
- 酸烩蚂蚁蛋
- 『七柯』（乐器）
- 基诺族大鼓舞
- 特懋克节

基诺族主要聚居在云南省西双版纳傣族自治州景洪市基诺民族乡，其余散居于基诺乡四邻山区。基诺，系本民族自称，释意为舅舅的后代或尊敬舅舅的民族。基诺族人口数为20 899人（2000年）。

基诺族有自己的语言，使用基诺语，无本民族文字。

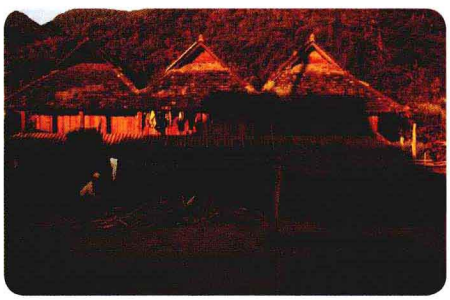
经济生活方式自古以农为主，旱稻、玉米是他们的传统粮食作物，还饲养牛、猪、狗、鸡等家畜家禽供食用。种植棉花历史悠久，盛产香蕉、木瓜等亚热带水果。基诺族聚居的基诺山，盛产茶叶，是出产驰名中外的“普洱茶”的六大茶山之一。许多村寨以种茶、制茶为重要副业。

基诺族服饰简单古朴。基诺人居住的区域盛产棉花和麻，土布多用棉麻混纺，并以原色土布为衣料（有的土布也间以黑、红色条）。手工织出的土布，当地人称“砍刀布”，砍刀布不润滑，无光泽，但却厚实耐用，是基诺族喜用的衣料。基诺男子多穿白色无领对襟棉布上衣，衣背后绣有圆形彩色光芒图案，称为“波罗阿波”，下穿宽大的棉布白裤。女子头戴披风式尖顶帽，上穿对襟无领无扣镶有7色纹饰的短褂，胸前着有刺绣精美、缀有圆形银饰的衣兜，下穿黑白色相间、镶边的短裙。男女皆喜欢耳垂上穿孔，且孔眼较大，戴耳环、耳坠或填以木塞、竹管，颇具民族特色。

基诺人主食大米、玉米。蔬菜除了家种的外，采集的野菜、野果、菌类是重要的佐餐食物，其中以竹笋最为常见。基诺族的菜以臼舂为主。基诺族民间有句俗语：“汉炒、傣蘸、基诺舂”，意即汉族喜欢炒菜吃，傣族喜欢吃蘸水菜，基诺族的菜则以臼舂为主。肉食以牛、猪、狗、鸡为主，猎获的野味，也是重要的肉食来源。基诺族能利用品种多样的山野菜和野味，配

以本地特有的野花椒、野八角、香茅草等调料，制作出颇具亚热带山野风味的诸多菜肴，如“芭蕉叶烧肉”、“剁生”、“蝌蚪拌臭菜”、“香蕉叶蒸螃蟹”、“松鼠肉干汤”、“酸烩蚂蚁蛋”等。普遍喜好饮酒，民间有不可一日无酒的说法，酒多是自家用大米或玉米酿制而成。基诺山是著名的产茶区，民间多喜喝老叶茶，将老叶揉炒后放入茶罐加水煮至汤浓方饮。

传统民居建筑多为“干栏式”竹楼，茅草覆顶。竹楼以当地盛产的竹子为建筑原料，屋脊呈人字形，其下盖成四块屋面，像个倒扣的楔形漏斗。一般楼板离地面1米左右，隔潮湿，以适应此地多雨的气候。人住楼上，楼下养牲畜及堆放杂物。这种民居建筑形似戏台上三国名将诸葛亮戴的帽子，因此被形象地称之为“帽形屋”。近年来，牢固、不易失火的木桩石基瓦顶“竹楼”，逐渐替代了不结实又不利于防火的茅草顶竹楼，在乡镇还出现了砖瓦结构的新式楼房。



基诺族传统民居—帽形屋

基诺族有着技艺精湛的刺绣工艺和竹编工艺。妇女在衣饰、挎包、手帕及送给情人的腰带上，刺绣上精美的图案，做工精致，花纹匀称。男子善编制精巧的竹器，图案美观大方。基诺山大竹可以做桶，小竹可削成薄片，编制成烟盒、针线盒、饭盒等日用器具。基诺人并利用竹子制作乐器。此外，男子打铁技艺高超，铁匠较多。

民间口头文学内容丰富，流传有神话传说、故事和诗歌等。神话传说《玛黑玛妞》、《阿嫫尧白》（阿嫫尧白是基诺族的创世祖先）在民间广为流传。民间故事代表作有《穷人》、《水牛》、《宝刀和竹笛》、《两个小伙子》、《猴子和人》、《大姐和四妹》等，这些故事赞扬了勤劳、勇敢、善良的美德，批判了懒惰、贪婪、狡诈的丑恶行为，有着极好的教育意义。在基诺民间还广泛地流传着“阿堆”的故事，即机智人物故事，这类故事用幽默的表现手法，抒发了人民的爱憎情感，体现了劳动者的智慧。基诺族诗歌分叙事诗和抒情诗两种，格调含蓄而真切，生活气息浓郁。

民间歌曲有山歌、风俗歌（包括过年调、贺新房调、婚礼调、丧事调等）、酒歌、猎歌、儿歌、催眠歌以及宗教歌曲等。重大节日里的歌曲唱和，常通宵达旦，即使在劳动中人们也往往即兴对歌。大鼓舞是基诺族具有代表性的民间舞蹈。此外，还有贺新房舞（刹锅克）、姑娘舞（竹谷能）、儿童舞等。除了大鼓（太阳鼓）外，基诺族民间常用乐器还有“毕吐噜”（二洞箫，吹奏乐器，竹制，管开2孔，直吹）、“七轲”（又称“七音竹筒”）、口弦、竹笛、铿锣、二胡等。

基诺族民间体育活动内容丰富，多是就地取材，随时随地都能进行，如：打鸡毛球、扔石头、翻竹竿、顶竹竿、扭竹竿、打陀螺、打泥弹弓、摔跤、射击等。

特懋（mào）克节是基诺族最隆重的传统节日。此外，每年农历七八月间，新谷即将成熟时，基诺人还要过新米节，当地人称“好希早”。

基诺族待客真诚，在民间一直保留“生分熟吃”的习俗，即捕获到猎物之后，凡是见到捕获者的人，生时都可分一份，熟时都可去吃，直到吃完为止。

尖顶帽

基诺族妇女传统帽饰。用自织的白色厚麻布（砍刀布）制成，布上饰有黑、黄等色条状花纹。制做时，将一幅长约60——70厘米、宽约20—30厘米的麻布，打对折叠起，成一长方形，将一长边缝合即成尖顶帽。戴时，帽下角垂至肩部。有的帽子下摆很长，绣有彩色的挑花几何纹图案，下沿用珠子、绒线和羽毛做流苏。

基诺族妇女传统服饰——尖顶帽

“波罗阿波”（装饰物）

基诺族男子传统服饰。基诺男子的典型服饰之一是白色无领对襟砍刀布小褂，小褂的背部缝有一块约20厘米的色布（以黑、蓝居多），上用彩色线绣一个圆圈形图案，周围有放射状线条，犹如太阳光芒四射。基诺族将这块布称为“波罗阿波”，汉语意为太阳花或月亮花，即日月花饰。日月花饰是基诺族男子成年的标志，佩缀它需经过成年礼仪式方可。只有经过成年礼，穿上缀有日月花饰的衣服，才能取得村寨正式成员的资格，并可以谈情说爱，参加男女青年的社交活动。

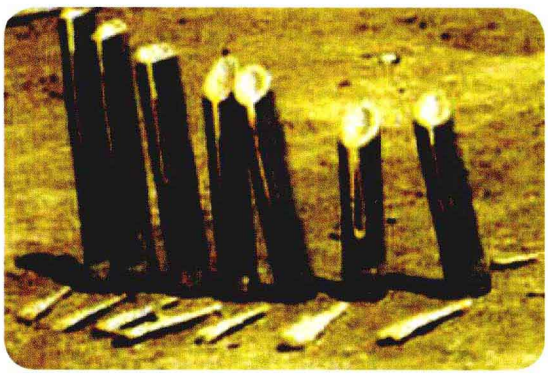
基诺族男子的背部装饰物——“波罗阿波”

酸烩蚂蚁蛋

基诺族传统风味食品。基诺族地区多蚂蚁，栖息在树上，蚁蛋如同绿豆粒般大小。蚂蚁产蛋后，即将蛋装进一个悬挂在树上的口袋似的囊包里，这种囊包较大，有的重达5公斤。每年农历三、四、五月间，是蚂蚁产蛋的季节。每逢此时，基诺人即外出寻找这种囊包。找到后，用刀砍开，将蚁蛋取出，用带有酸味的佐料烹调后食用。酸烩蚂蚁蛋营养丰富、味道鲜美，而且将其放入口中用牙一咬，还会发出“啪啪”的声音，别具情趣，为基诺人所喜爱。

“七柯”（乐器）

基诺族传统乐器，又称“七音竹筒”。“七柯”是集体狩猎中猎获野兽后临时制作的竹筒乐器，由7个竹筒组成，有7个音阶，可奏出多种曲调。人们听到“七柯”的敲击声，即可知猎获了什么野兽。

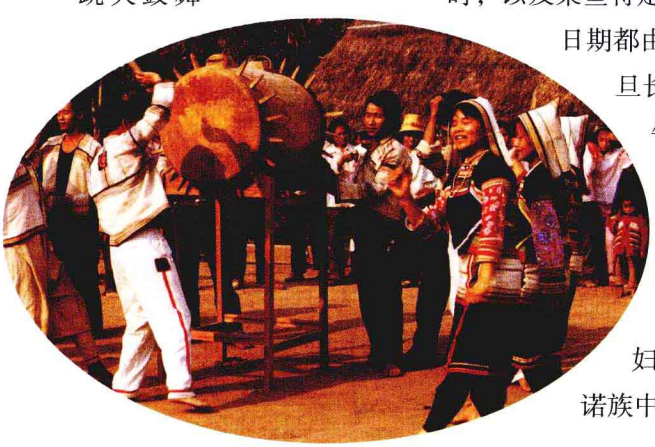


基诺族传统乐器——“七柯”

基诺族大鼓舞

基诺族民间最有代表性的舞蹈，也称太阳鼓舞。太阳鼓，也称牛皮大鼓，是基诺族最神圣的祭器和乐器，每个村寨一般有两面，即公鼓和母鼓，公鼓略大于母鼓。鼓身用坚硬的圆木凿成，呈圆柱形，长约1米，直径约50—70厘米不等。两头均用方形木钉蒙钉牛皮为鼓面，两端鼓身四周各有木柄环绕，呈放射形状，象征太阳光芒。基诺族视太阳鼓为神灵的化身、村寨的象征，认为它能保佑全寨人丁兴旺、五谷丰登。平时将其供放在卓巴（长老）和卓生（地位仅次于卓巴的另一长老）家里，任何人均不得随意触摸、敲击。只有卓巴宣布过年时和过年时，以及某些特定的场合才能敲击。1949年前，各村社过年的日期都由村社长老决定（一般在农历十二月内），一旦长老敲响大鼓，新年便宣告开始。然后进行剽牛、祭献活动。祭祀结束后，村社成员便围在长老的大鼓前且歌且舞，并伴以“扯—扯、雀—雀”的喊声。仪式性舞蹈无伴奏，一般集体舞有鼓、锣伴奏。1949年后，喜庆节日、盖新房等无不表演大鼓舞，妇女也可作鼓手，逐渐改变祭祀色彩，成为基诺族中较普遍的自娱性舞蹈。

跳大鼓舞



基诺族传统舞蹈——大鼓舞

特懋克节

又称为“特毛且”，基诺族新年，是基诺族一年中最盛大的传统节日。特懋克是基诺语，本意是“打大铁”。早年的特懋克节，是打大铁节，是基诺族人为纪念铁器的创制及使用而举行的节庆。每年腊月间，各个基诺族村寨，自择吉日过特懋克节，以村寨为单位开展活动，节期由各寨长老“卓巴”决定。一旦长老敲响大鼓，即宣告新年开始，届时全村老幼齐集卓巴家跳舞、唱歌，欢庆新年的到来。1988年，特懋克节定为统一在每年公历2月6日至8日举行。节日期间，要举行剽牛、祭大鼓（神鼓）、跳大鼓舞、荡秋千、踩高跷、打陀螺、对歌、翻竹竿等活动，并且要举行一次象征性的打铁仪式，全寨群众要向铁匠敬献竹鼠，表示对铁器创制人的敬重。

基诺族传统节日——特懋克节

京族

JING ZU

- 京族竹笠
- 风吹糍
- 『旦匏（páo）』（独弦琴）
- 『跳天灯』（舞蹈）
- 潮剧
- 摸鸭蛋
- 哈节

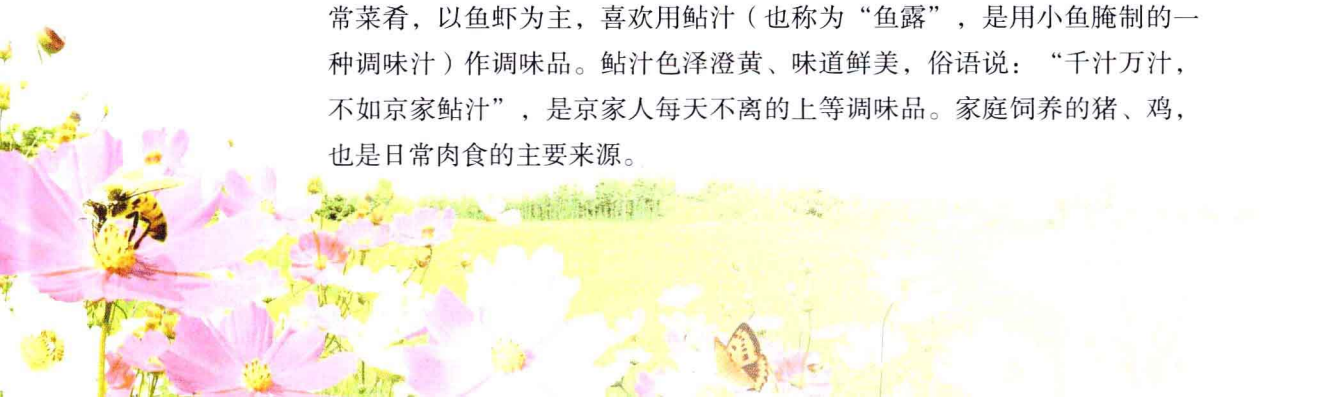
京族是中国人口较少的民族之一。主要聚居在广西壮族自治区防城港市江平镇的巫头、沥尾、山心三个海岛（即俗称之“京族三岛”）上。人口数为22 517人（2000年）。

京族有本民族语言，曾仿效汉字创造过一种“喃字”，但未通行。通用汉语（广州方言）和汉文。

主要从事渔业，兼营农业、鱼类加工业和人工养殖珍珠、海马等养殖业。

京族是渔业民族，其传统服饰充满了渔家气息，朴素无华，以衣裤型短装为主，既简洁、美观，又适宜涉水、乘船的水上生活。妇女多穿无领、浅色对襟短上衣，衣身较紧，衣袖很窄，下着宽腿长裤，多为黑色或褐色。外出时，外套淡色长外衣，形似旗袍而开衩较高，结“砧板髻”（发髻形状犹如砧板，故俗称“砧板髻”），还喜欢佩戴耳环和圆而尖的竹笠。男子一般穿及膝、及腰长衣，深色宽松长裤，窄袖袒胸，腰间束带。男女服装不加花饰。

饮食以大米为主，大米糍粑“风吹糍”，是京族人喜爱吃的食品。日常菜肴，以鱼虾为主，喜欢用鲇汁（也称为“鱼露”，是用小鱼腌制的一种调味汁）作调味品。鲇汁色泽澄黄、味道鲜美，俗语说：“千汁万汁，不如京家鲇汁”，是京家人每天不离的上等调味品。家庭饲养的猪、鸡，也是日常肉食的主要来源。



京族过去的居屋多带“干栏”式建筑遗风，以木为柱，以竹、泥为墙、茅草为盖，属草庐茅舍一类。现大多为石条瓦房，用长方形灰白色石条砌墙，屋顶盖瓦片，并以砖、石相压，建筑较为坚固，可抗台风。石条瓦房坚固耐用而又抗风耐湿，非常适宜于沿海地区的气候和生活。京族百姓还有在自家房屋周围栽培花木的习惯。

京族民居——石条瓦房

京族民间文艺丰富多彩，口头文学内容丰富，其中诗歌占有重要地位。京族的歌唱艺术颇有特色。唱时由一位哈哥操三弦琴伴奏，二位哈妹则边敲打竹梆子与竹板轮流进行演唱。此外，在其他欢庆的日子或青年男女的交往中，也演唱和对唱各种民间歌谣。歌唱的曲调有30多种，按内容可分为山歌、情歌、结婚歌、渔歌、叙事歌、风俗歌、劳动生产歌等。受渔业生产的影响，不少歌曲都与大海相关。如有一首海歌这样唱道：“潮涨潮退不离海，风吹云走不离天；大路不断牛脚印，海上不断钓鱼船。”

民间舞蹈主要有“跳天灯”、“花棍舞”、采茶摸螺舞、跳竹杠等，大多是在唱哈节时跳的舞蹈。乐器有独弦琴、三弦琴、二胡、笛子、锣、鼓等。独弦琴是京族特有的民族乐器，音色优美，被誉为京族文化的一颗珍珠。潮剧是京族传统戏剧，颇具民族特色。

传统体育活动多与海上生产有密切的联系，如“捉活鸭”、“摸鸭蛋”等，此外，“顶头”、“顶臂”、“顶竿”也是京族群众喜爱的体育活动。

京族除了过和汉族相同的春节、端午节、中秋节外，最隆重的民族传统节日是“哈节”。

京族人在长期的生产、生活中，培育出善良友爱、团结互助的优良品格。在京族的渔业生活中，至今还保留着“寄赖”（即汉族俗话说的“沾光”、“见者有份”之意）的习俗，在海边滩头作业时，不论谁家捕到鱼虾，任何一个过路人都可以随意捡拾一些，主人不仅不会阻拦，反而认为这是“丰收共庆”、“有福同享”的好事。

京族竹笠

京族特色帽饰。京族妇女利用本地盛产的竹子编织而成，质地轻巧，内斗很深，几乎能盖住整个脸部。京族人生活的区域，海边日晒较为强烈，戴竹笠能起到防日晒，保护面部的作用。竹笠是京族服饰的一个鲜明标志。

京族特色帽饰——竹笠

风吹糍

京族传统风味食品。以糯米为主要原料制成。制作方法是将糯米用水浸泡，之后磨成粉浆，舀入直径40厘米左右大的篾托（或铝制托盘）中，蒸熟成一张张的薄粉膜，再撒上些许熟芝麻，晾干后置于炭火上烘烤而成。其质轻、薄，几乎像透明的薄膜，迎风可飘起，故名“风吹糍”。其味香脆可口，风味独特，深受京族人的喜爱，是京家待客之上品。

“旦匏（páo）”（独弦琴）

京族特有的弹拨乐器，京语称“旦匏”，民间又称匏琴或独弦匏琴、独弦琴。该琴分竹制和木制两种。演奏时，琴体置于演奏者腿间或桌上，演奏者左手握住摇杆控制音高，右手拿着尖头细棒拨弦。独弦琴音色明亮，柔美清雅，易于表现各种悠长抒情的旋律。既可独奏，又可伴奏，深受京族人的喜爱，与京族人喜欢的“唱哈”和竹竿舞一起，被誉为京族文化的三颗“珍珠”。

京族特有的弹弦乐器——旦匏

“跳天灯”（舞蹈）

京族民间舞蹈，多在哈节时演出。由4个、6个或8个女子表演。舞者身穿白色长衫，头顶一个碗，上面燃着三枝蜡烛，两手各拿一只杯子，杯中也燃着蜡烛，随着鼓点节奏的快慢一面手托蜡烛转动手腕，一面和其他舞者交错穿插，不断变换队形，组成各种阵式图样，气氛肃穆、安静，烛光与白色长衫相映，十分优美。京族人过去长期以海上捕鱼为生，“跳天灯”是祈求海神保佑的舞蹈。

京族民间舞蹈——“跳天灯”

潮剧

潮剧

京族传统戏剧，亦称“京戏”。内容多为民间流传的故事，传统剧目有《阮文龙英勇杀敌》、《二度梅》等。潮剧有唱词、道白、动作表演，多使用二胡、鼓、竹梆、笛子、锣等乐器伴奏，颇具民族特色。

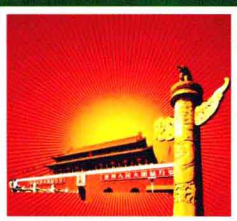
摸鸭蛋

京族民间体育活动。比赛在海边进行，先由组织者将一些熟鸭蛋放在海水中，鸭蛋随即沉入海底。待裁判下令后，等待在海边的参赛选手们纷纷跃入海水中，潜到海底去摸鸭蛋，谁摸着谁得，得多者为胜。这项体育运动，与京族主要从事海上生产有关，主要是较量参赛者水性的高低，同时通过运动，提高游水和潜水的能力。

哈节

京族最隆重的传统节日——哈节

也称唱哈节，京族最隆重的传统节日。哈，京语的意思是唱歌；哈节，即歌节。源自于对民间传说中一位歌仙的纪念。这位歌仙下凡来到京族地区，借传授歌舞为名，鼓励民众反抗统治者的压迫。后来，京族人集资修建哈亭（举办唱哈活动的专门场所，也称歌亭），在亭中奉神位来纪念这位歌仙，并以歌传歌来歌颂他，相沿而成为京族盛大的节日。除歌仙牌位外，哈亭内还供奉有全村共同敬奉的神像、神位以及各姓的祖先牌位。哈亭兼有神庙、宗祠和歌场三种功能。每逢哈节，京族人聚集在哈亭，举行隆重的祭祀和唱歌仪式，欢度节日。哈节每年举行一次，日期各地不尽相同（尾、巫头两地是农历六月初十；山心是八月初十），但节日的中心内容一致。整个哈节分迎神（在哈节的前一天，把本村所信奉的诸神牌位一一迎进哈亭）、祭神、入席（凡京族男子，达到一定年龄，并为哈节捐钱物的人都有资格入席，一边宴饮，一边听歌）、唱哈和送神诸阶段。唱哈是哈节的核心部分。唱哈的主要角色是三人，其中一名男子称为“哈哥”，两名女子称为“哈妹”，一般是从越南请来的专业歌手。唱哈一般持续三天三夜，多由两个哈妹轮流演唱，一个哈哥拉三弦伴奏。哈节中所唱的哈歌内容丰富，有本民族的长篇叙事歌、传说故事，也有汉族的古典诗词、情歌等。唱哈结束后，举行送神仪式，把诸神牌位供奉到原位，哈节即告结束。



景颇族

JING PO ZU

- 景颇族银泡
- 『日恩图』
- 景颇蒸肉
- 景颇背箩
- 景颇筒帕
- 《勒包斋娃》
- 吐良
- 景颇刀舞
- 目瑙纵歌

景颇族主要分布于云南省德宏傣族景颇族自治州的潞西、瑞丽、陇川、盈江和梁河等县山区，在怒江傈僳族自治州的片马、古浪、岗房，临沧地区的耿马以及思茅地区的澜沧县等地，也有少数景颇族散居。人口数为13.2万余人（2000年）。

景颇族有本民族的语言，主要使用景颇语，属汉藏语系藏缅语族景颇语支；部分人使用属于缅语支的载瓦语。有以拉丁字母为基础的拼音文字——景颇文。

经济生活以农耕为主，同时也从事畜牧、采集和家庭手工业等副业生产。饲养家畜、家禽是景颇人一项重要的家庭副业。采集在景颇族经济中占有一定地位，渔业主要在农闲时进行。手工业主要是纺织和竹器编织。

服饰方面，景颇族男子喜裹白或黑包头，着黑色衣裤或白衣黑裤，外出佩长刀，背挎包。妇女一般着黑色短上衣和枣红自织羊毛花围裙，戴黑红色藤制腰箍和腿箍，裹毛织护腿，并佩戴各种银饰物。

景颇族多数地区群众以大米为主食，少数地区则以食玉米为主。副食有豆类和薯类，以及采集的野菜、野果。蔬菜和肉类一般只加盐和辣椒烧煮，很少用油煎炒。杀牛祭鬼时，牛肉全寨人分食。捕获野兽时，见者都能分到一份兽肉。喜嚼沙枝（一种用草烟、芦子、熟石灰等配成的嚼料），见面互赠沙枝是传统的礼节之一。喜饮水酒。

传统民居建筑多为竹木结构的茅草屋，个别地方有砖瓦房。茅屋呈长方型，屋顶为双斜面，整个建筑分上下两层，上层住人，下层圈养家畜、家禽。屋内每间设一火塘，四周铺篾席，晚间即席地而寝。房屋通常七、

八年重建一次，建房时全寨换工互助，数日即成，并举行隆重的新房落成仪式。

景颇族传统民间工艺有竹编、竹木雕、绘画、纺织等。竹编制品有竹席、竹筛子、竹篮、竹垫、竹背箩、竹饭盒等各种日常生活用品。竹木雕刻多见于扇筒、口弦筒、竹腰圈、竹耳环等日用品和妇女饰品上，纹样丰富，精致美观。绘画大多与原始宗教信仰相结合。各种棉毛织品图案精美，富有民族特色。

景颇族有创世纪神话、历史传说、民间故事、歌谣、谚语等丰富的口头文学作品，并与音乐相结合，又说又唱，词曲优美动听。景颇山歌流行于云南德宏一带，曲调高亢、自由、粗犷，颇具山野风采。擅长集体舞蹈，有的上千人参加，跳起来通宵达旦，气势豪迈。舞蹈内容可分为祭祀、狩猎、军事、生产劳动和欢庆五类。常用乐器有木鼓、牛角号、笛子、箫、口弦以及铿、锣、钹、象脚鼓、小三弦等。

刀术是景颇族代表性传统体育项目。景颇刀法有“十字跳”、“五步跳”、“七步跳”和“三步砍豹”等多种形式，主要是模仿生产劳动中的收、种、砍等动作，具有浓郁的生活气息。景颇族中作父亲和长辈的要教会孩子刀术，或请村里的拳师教。

主要的民族节日有“目瑙纵歌”和“新米节”。“目瑙纵歌”是景颇族最盛大的传统节日。每年谷子成熟的时候，景颇族家家户户都要过“新米节”，欢庆丰收。节日前一天，主人拣一捆成熟的糯谷，用插满鲜花的篮子背回家中，摆在门旁，邀请亲戚和近邻于次日来家，宾主共同准备节日饭食，并举行祈祷仪式，祈求风调雨顺，人畜平安。老人于仪式上讲述本族历史故事，并传授生产经验。

景颇族素以刻苦耐劳、热情好客、骁勇威猛的民族性格著称。他们有句家喻户晓的话语：“要像狮子一样勇猛。”

景颇族银泡

景颇族妇女上衣饰品。银质，呈半圆球形，状如水泡、龟壳，直径3~6厘米。景颇妇女用来成排成片地缀于衣上，以美化服饰。跳起舞来，叮叮作响，与黑色丝绒圆领短衫相互映衬。银泡含有象征光明、驱除邪恶之意。

景颇族银质饰品——银泡

景颇族男子腰带的长刀——日恩图

“日恩图”

“日恩图”，意为生命刀，景颇男子随身佩带的长刀。既是武器、生产工具，又是装饰品。长刀分刀身、刀把、刀鞘几部分，讲究者镶银于刀鞘上，挂上红丝穗。景颇人崇敬刀，对刀倍加爱护，不许他人碰摸或跨过，男子外出不离身。长刀可用于砍山、打猎、做信物，还可用于刀术、刀舞表演。

景颇蒸肉

景颇族风味食品。把猪肉或牛肉剁成肉泥，拌上盐、腌菜、辣椒等佐料搓成团，用芭蕉叶包严，放到蒸笼里蒸，或者埋进浅土里，上面烧上一堆火“蒸”熟。景颇蒸肉，野味十足，特别鲜美。

景颇背箩

景颇族手工艺品。景颇背箩形状独特，主要有竹篾箩和藤篾箩两种，藤篾箩图案较为丰富且精致。景颇族妇女不论是上山干活、下坝种田，还是林中采集，或是赶集、走亲戚，但凡出门都会挎上背箩。背箩是妇女实用的盛物工具和装饰品。

景颇族手工艺品——景颇背箩

景颇族传统编织工艺品——筒帕

景颇筒帕

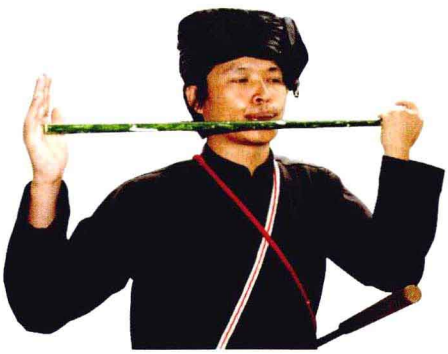
景颇族传统编织工艺品，是一种连着背带的长方形挎包。筒帕用黑纱线为经线、红羊毛线为纬线精工织绣而成，上面织满各种花纹，并缀以丝带和绒球。背带黑色，不织花。节日里盛装佩戴的筒帕，有一面还缀有一排一排的大银泡。筒帕色彩以红、黑为主，质地坚实、工艺精致。男女老幼出门时，斜挎于肩右侧，用以装酒筒、烟盒和槟榔等杂物。

《勒包斋娃》

景颇族创世史诗。是中国少数民族创世史诗中最长的一种。叙述了景颇族世代流传的关于宇宙及人类起源、创世诸英雄神的传说、取火用水造屋等神话故事。《勒包斋娃》在景颇族民间广为流传，对民族学、语言学、文学的研究具有重要的学术价值。有汉译本。

吐良

又称“吐仁”，景颇族的一种笛。用两节竹管套接而成，吹孔在管中间，无按孔。吹奏时，左手拇指开按一端管口，右手掌心开按另一端管口，置吹孔于下唇横吹，靠气息变化及开按两端管口调整音高。多在寨外吹奏，以驱赶鸟兽保护庄稼，亦可伴舞或独奏自娱。



景颇族气鸣乐器——吐良

景颇刀舞

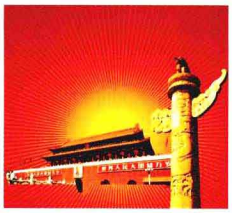
景颇族民间舞蹈。舞蹈主要分三类：一是反映生产过程，舞场中央交叉放两把长木刀，舞者随乐声起舞，抒发喜爱长刀之情，然后双手迅速执刀，通过展、收、快、慢等各种舞刀动作表现劳动的艰辛和愉快；二是反映格斗，以果敢有力的单刀舞，再现进攻、防守、厮杀等战斗情景；三是反映欢庆场面，众舞者手握双刀，以敏捷的磨刀、跳跃等动作纵情欢舞。刀舞风格刚健，表现出景颇男子乐观、骁勇的精神面貌。

景颇族民间舞蹈——刀舞

目瑙纵歌

景颇族最盛大的传统节日，意为“大伙跳舞”。一般于每年农历的正月十五、十六日举行。目瑙纵歌来源于原始的宗教祭典，祭祀时，村民皆须参加，并以村寨为单位送奉各种祭品。中华人民共和国成立后，进行了改革，成为群众性的民族歌舞节日。届时，场地中央高高竖立四块“目瑙”图腾纹柱，上绘有太阳、山脉和弯弯曲曲的线路，表示景颇族是传说中太阳神的子孙，来自遥远的青藏高原，曲折的线路既是景颇族先民漫长的迁徙历程的缩影，又是“目瑙纵歌”舞蹈时的线路。歌舞时，在被称为“瑙双”的领舞人的带领下，男子边舞边挥动长刀，妇女抖动彩帕、彩扇。舞步刚健明快，队形变化多端，场面恢宏壮观。

景颇族最盛大的节日——目瑙纵歌



柯尔克孜族

KE ER KE ZI ZU

- 『卡尔帕克』（白毡帽）
- 『克缺』（食品）
- 『勃孜吾』（毡房）
- 骆驼皮制品
- 《玛纳斯》
- 『考姆孜』（弹拨乐器）
- 马上角力
- 『掉罗勃左』节

中国境内柯尔克孜族主要分布在新疆西部地区，以克孜勒苏柯尔克孜自治州最为集中。少数散居在新疆各地和黑龙江省富裕县。人口数为16万余人（2000年）。

柯尔克孜族绝大部分居民使用柯尔克孜语，属阿尔泰语系突厥语族，有以阿拉伯字母为基础的文字。居新疆南部者通晓维吾尔语，居新疆北部者通晓哈萨克语，居黑龙江富裕县者通用汉语、蒙古语。

柯尔克孜族主要从事畜牧业，兼营农业和以畜产品加工为主的手工业。

柯尔克孜族人以游牧为生，牲畜的皮毛和毛织品是服装的主要原料。柯尔克孜族男子常戴用皮子或毡子制作的高顶方形卷沿帽和两侧有突出护耳式样的帽子，内着绣有花边的圆领衬衣，外穿用羊皮、驼毛布或棉布制作的“袷袢”（qiā pàn）（交领长衣），腰束皮带或绣花布带，上挂小刀，下穿棉布或条绒布缝制的宽腿长裤或皮裤，脚穿长统皮靴。女子多穿连衣裙，外套金丝绒紧身坎肩，下装为灯笼裤，脚穿花靴，外出时也常穿“袷袢”。中老年妇女也穿各种短上衣、大衣和短裙。男女都喜欢佩戴首饰。

柯尔克孜族是从事畜牧业生产的民族，饮食主要为奶制品和肉类食品，辅以面食。在农区以粮为主食，但肉类仍占有很大比重。奶制品常见的有马奶、牛奶和奶皮、奶油、酸奶（浓、稀酸奶）等。肉制品以牛、羊、马、骆驼等肉类食品为主，常见食品有手抓羊肉、库尔玛（锅烤羊肉块）、烤全羊、库尔达克（炒肉）、马肠等，其中手抓羊肉和烤全羊是他们节日自食或宴宾待客的主要佳肴。面食常见的有馕、汤面条、奶皮面

片、“库依玛克”（油饼子）、“包尔沙克”（油果子）等。用羊肉片、土豆、洋葱、胡萝卜拌以面条，用手抓食的“纳仁”，是柯尔克孜族用来招待客人的佳肴。蔬菜类洋芋（土豆）、圆白菜、洋葱较为常见。奶茶是柯尔克孜族人日常生活中不可或缺的饮料。马奶酒，柯尔克孜语称“克米孜”，是柯尔克孜族人盛夏季节配制和饮用的上等饮料。

柯尔克孜族传统民居——“塔木围”

柯尔克孜族人夏季多住毡房，冬季多定居在气候温暖的山谷地带，住四方形土房。毡房，柯尔克孜语称为“勃孜吾”或“克依孜围”。土房，柯尔克孜语称为“塔木围”，多盖在定居或半定居地区，土木结构，一般为长方形，平顶，多用土坯砌成，也有用砖垒成。此外，还有石房、木房，大多搭在冬窝子或秋窝子。

民间工艺有刺绣、擀毡、雕刻、编织、金银器制作、皮革制品等。其中骆驼皮制作工艺和妇女的刺绣工艺颇具特色。

柯尔克孜族的民间文学内容丰富，包括神话传说、史诗、叙事诗、民间故事、民间传说、民歌、寓言、谚语、谜语等，其中史诗和叙事诗的成就最为突出，在柯尔克孜族民间文学中占有重要的地位。英雄史诗《玛纳斯》是柯尔克孜族民间文学的代表作品，丰富了祖国的艺术宝库。

柯尔克孜族人能歌善舞，阿肯、伊尔奇、玛纳斯奇是民间音乐的创作者、加工者和传播者。其民歌主要有“恰尔威奇额尔”（牧歌）、“木卡巴特额尔”（情歌）、“达斯坦”（叙事歌）、习俗歌（包括结婚歌、

丧歌、离别歌等）等类型。民间舞蹈热情奔放，舞姿优美，再现了柯尔克孜族人的社会生活和生产劳动场面，如《劳动舞》、《挤奶舞》、《纺线舞》、《擀毡舞》、《缝花毡舞》等。

柯尔克孜族民间乐器亦很丰富，有考姆孜（三弦弹拨乐器）、奥孜考姆孜（吹奏乐器）、克雅可（二弦拉琴）、帕米尔考姆孜（铁三弦）、却奥尔（牧笛）等。其中考姆孜是柯尔克孜族乐器中最古老、流传最广泛的乐器。

柯尔克孜族有多种群众性的娱乐、体育活动，如赛马、叼羊、摔跤、马上角力、跑马拾元宝等。

柯尔克孜族人的节日分传统节日与宗教节日。传统节日主要有诺鲁孜节、掉罗勃左节、谢尔乃节等；宗教节日主要有肉孜节、古尔邦节等。

柯尔克孜族讲礼好客。路上相遇，要用手抚胸躬腰互相问好。凡有来客，不论是亲戚朋友，或是过路的陌生人，主人都热情地款待。尊老爱幼也是柯尔克孜人的传统美德。柯尔克孜族人还认为说谎和欺诈是一种罪恶，他们注重信誉，言必行，行必果。

“卡尔帕克”（白毡帽）

柯尔克孜族男子戴的白毡帽，用羊毛毡制成。帽子为平顶或尖顶四棱的卷檐形，帽里下沿镶有一条黑布或黑平绒，向上翻卷，露出黑边。帽檐左、右两边各开一口，将其分成前后两半，同时上卷，可以遮雪避雨；将前檐垂下，可以遮蔽阳光；两檐同时垂下，可以防止风沙。白毡帽是从服饰上识别柯尔克孜族最鲜明的标志。

柯尔克孜族男子戴的白毡帽

“克缺”（食品）

柯尔克孜族庆祝新年诺鲁孜节时的传统节日食品。诺鲁孜节这一天，家家都制作、食用此食品。制作方法是先将小麦、豌豆、黄豆、大豆等各种粮食用大火煮熟，再放进羊肉块、胡萝卜块、奶油、奶皮等，用文火慢熬成粥。喝这种稠粥，用以预祝在新的一年内风调雨顺、五谷丰登、平安如意。

“勃孜吾”（毡房）

柯尔克孜族传统民居。毡房，柯尔克孜语称为“勃孜吾”或“克依孜围”。由毡子、木料等材料搭盖而成。毡房的下部是用红柳或桦树制成的圆形木栅栏，上接50~120根木棍支架，顶部留圆形天窗，用芨芨草帘和毛毡覆盖。毡房内挂毯和帷帐，地上铺花毡，三角锅架在天窗的正下方，用来烧茶煮饭。门多向东或东南开。毡房冬暖夏凉，不存水、不积雪，便于拆卸搬运，适宜于柯尔克孜族的畜牧生活。

柯尔克孜族传统民居——“勃孜吾”

骆驼皮制品

柯尔克孜族传统日用品和手工艺品。骆驼皮厚实、坚硬、耐磨，柯尔克孜族牧民根据骆驼不同部位的特点，制成水桶、水壶、饭碗等各种日常用品。如驼皮碗，利用骆驼的膝盖皮制成；驼皮壶，用驼峰皮制成；驼皮桶，用骆驼的脖子皮制成。驼皮制品不易击碎，不怕碰撞，结实耐用，携带轻便，式样美观，适宜于游牧生活，深得柯尔克孜人的喜爱。

《玛纳斯》

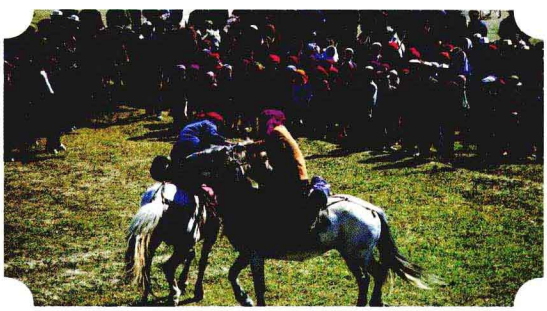
柯尔克孜族著名的民间史诗。世代口头传诵。全诗分为八部，以第一代主人公玛纳斯的名字命名。史诗主要通过描述玛纳斯一家数代的事迹，歌颂了古代柯尔克孜族抗击异族劫掠和争取自由的业绩，同时反映了古代柯尔克孜族人的生活与社会风貌。《玛纳斯》不仅是艺术价值很高的民间文学作品，而且是一部研究柯尔克孜族历史、地理、生活习惯、宗教信仰、社会经济、家庭婚姻、音乐、语言等内容的一部百科全书。《玛纳斯》结合民间诗歌说、诵、唱的特点，语言流畅，韵律和谐，便于演唱，琅琅上口，可以用20多种音调演唱。柯尔克孜族民间有专门演唱《玛纳斯》的歌手，称为“玛纳斯奇”。

“考姆孜”（弹拨乐器）

柯尔克孜族特有的三弦弹拨乐器——“考姆孜”

柯尔克孜族特有的三弦弹拨乐器。“考姆孜”琴的琴型很多，达七八种。“考姆孜”琴声优美，用于独奏、合奏或为民歌、说唱伴奏。著名独奏曲有《夜莺曲》、《啄木鸟》、《愿望》等。劳动之余或喜庆节日，称为“考姆孜奇”（即能自弹自唱的演唱者）的民间琴手，会在牧民们的拥戴与欢笑声中，弹起美妙的琴弦为人们的歌喉伴奏，表达柯尔克孜族人对美好生活的热爱之情。考姆孜是柯尔克孜族乐器中最古老、流传最广泛的乐器，几乎家家都有此乐器。民间有句谚语：“伴着你生与死，是一把考姆孜琴”。

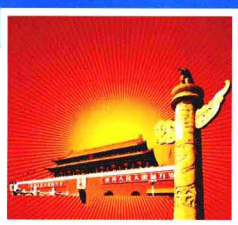
马上角力


柯尔克孜族传统体育运动——马上角力

柯尔克孜族传统体育活动。按参加比赛者的年龄和性别可分为：老太太的马上角力、姑娘的马上角力和青年男子的马上角力，其中以老太太的马上角力最富有情趣。比赛为两人对抗，当比赛开始口令一响，双方纵马驰向不同的方向，然后又勒转马头，嘴叼着马鞭，飞速向对方冲来，用一只手紧紧抓住对方的手腕，猛拉向自己一边，谁能把对方拉下马并落倒在地，就算胜利。马上角力要求人力、马力有机配合。角力赛中的优胜者，会赢得人们的赞誉，并获得骆驼、马、羊羔等物质奖赏。

“掉罗勃左”节

柯尔克孜族传统节日。每年3月7日到9日举行，节期3天，是柯尔克孜族人为纪念一位名叫掉罗勃左的英雄而形成的节日。在节日里，全牧村的人欢集一堂，共同聚餐，互相祝福，并举行各种体育娱乐活动。到了夜晚，人们围坐在一起，听老人们讲掉罗勃左的英雄故事，夜深方散。



拉祜族

LA HU ZU

- 短褂
- 剁生
- 干栏式桩上竹楼
- 《牡帕密帕》
- 葫芦笙
- 芦笙舞
- 爬杆摘果
- 扩塔节

拉祜族是一个跨境民族，缅甸、泰国、越南、老挝等国家也有分布。中国境内的拉祜族主要分布在云南省澜沧拉祜族自治县和孟连傣族拉祜族佤族自治县，其余散居在双江、耿马等县。拉祜族人口数为45.3万余人（2000年）。

拉祜族有自己的语言，过去无文字，20世纪初西方传教士曾创制过用拉丁字母拼写的文字，未能推广。中华人民共和国成立以后，创制了新的拼音文字。由于同汉族、傣族交往密切，多能兼用汉语和傣语。

拉祜族地区属于亚热带山区，以农业为主，除种植粮食以外，还种植甘蔗、茶叶等。所居地盛产茶叶，是著名的茶叶之乡。

衣尚黑色是拉祜族服饰的一个特点。拉祜族以黑色为美，所以服装大都以黑布为底，用彩线和色布缀上各种花边图案。男子多穿黑或蓝色对襟短衫、黑布长裤，戴黑布便帽或用黑色头巾裹头。妇女服饰主要有两种类型：一种头裹一丈多长的黑色头巾，末端垂及腰间，身穿高领、高开衩的右襟长袍，长袍多为黑色，衣领周围及开衩口边镶有彩色几何纹布块，衣领及开襟处还嵌有雪亮的银泡，下着黑布长裤；一种上着窄袖短衣，下穿筒裙，用黑布裹腿，头缠各色长巾，上衣的前胸及袖口饰有彩色布条，裙子则多间以红、黑、白三色。

拉祜族以大米、玉米为主食。喜用鸡肉或其他配料加大米或包谷做成稀饭，有瓜菜、菌子、血、肉等各种稀饭，其中鸡肉稀饭为上品。肉类通常用火烤而食，烤肉是拉祜族的传统风味佳肴，过去多用野兽脊肉为原料制作，现多用牛肉、猪肉、鸡肉制作。制作时，将肉切成薄片，竹签穿

串，涂抹上花椒粉、辣椒面、蒜泥、姜汁、食盐等调料，烘烤而成。善于腌制食品，日常的腌制品有腌肉、豆豉、卤腐、腌酸菜等。拉祜族家家会酿酒，普遍喜欢饮酒，“有酒必有歌，有歌必有舞”，是他们饮宴生活的生动写照。茶是拉祜人的生活必需品，不可一日不饮茶。他们说：“不得茶喝头会疼”，平时喜饮烤茶（将茶叶放在小陶罐内，用火烘烤，待茶叶焦黄散出香味时，冲入滚烫的开水即成）。

拉祜族居山地，村落多分布在靠近水源的山冈，掩映在茂林翠竹之中。传统住房，主要有落地式茅屋和干栏式桩上竹楼两种。

民间工艺有刺绣、织锦等。节日和赶集，男女都要背一个长方形背袋（拉祜语叫“面搓”）。背袋制作精细，织满花纹图案，美观实用。男女青年恋爱时除赠送绣荷包、腰带外，背袋也是定情物。

拉祜族民间口头文学内容丰富，有民间传说、故事、创世史诗及民间诗歌等多种形式。创世史诗《牡帕密帕》是拉祜族民间文学的代表作品。

拉祜族人善于歌舞，其音乐舞蹈具有浓郁的生活气息和独特的民族风格。民歌有叙事歌、山歌、儿歌、情歌、习俗歌等类别，各具特色。民间舞蹈历史悠久，源远流长，流传较广的有“芦笙舞”、“跳歌”、“摆舞”等舞种，每个舞种又各有数十至上百个套路。舞蹈内容有反映生产、生活的，也有模拟动物动作的，还有不少是反映祭祀礼仪的。传统乐器有葫芦笙、列都（边棱气鸣乐器）、拉祜小三弦等。

拉祜族人在生产、生活中创造出了各种各样的体育娱乐活动，爬杆摘果、过独木桥、射弩、打陀螺、摔跤等深受拉祜人的喜爱。

传统节日有扩塔节（春节）、火把节、月亮节、葫芦节、搭桥节、尝新节等。其中最隆重的节日是扩塔节，“抢新水”和“芦笙舞会”是节日期间重要而独特的节日活动。

拉祜族民风淳朴、豪爽热情。崇尚为人坦诚正直、光明磊落，不说假话、虚话，不随意恶语伤人，“有酒桌上喝，有话当面说”，是他们一贯奉行的信条。尊老、敬老、爱老是拉祜人普遍遵行的道德准则。“一家有事，全寨相帮”也是拉祜族的传统美德。

短褂

拉祜族男子的传统服装。拉祜族服饰以黑为美，短褂亦多用黑布缝制。无领、对襟、无袖，边角绣花。纽扣用银泡、银币或铜币做成。

拉祜族男子传统服装——短褂

剁生

拉祜族年节的传统菜肴。拉祜族热情好客，逢年过节，都要邀请村寨周围傣族、哈尼族、布朗族等族人一起饮酒会餐。全寨大宰牲畜，各户分一节大肠和几勺鲜血，多拌以盐巴、辣椒、姜、蒜等调料，剁细生吃。拉祜人认为，“剁生肉”别具风味，是最好的待客菜肴。

干栏式桩上竹楼

拉祜族传统民居——干栏式桩上竹楼

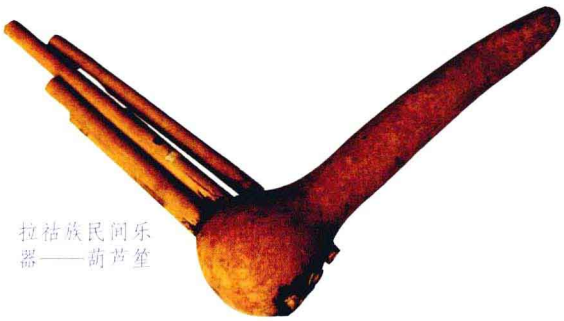
拉祜族传统民居。在木桩之上搭建而成的双斜面竹楼，有大小之分。大型竹楼为母系大家庭居住，小型竹楼为个体小家庭居住。两种竹楼结构基本相同，只是大型的更长、占地面积更大，通常也称“长房”。长房一般高约六七米，面积八九十平方米至二三百平方米不等，呈长方形。内部向阳的一侧留有宽大的走廊，另外一侧根据人口数量用木板隔成若干间，每个个体小家庭居住1~2间。走廊上设火塘若干，供各个小家庭炊事、取暖之用。长房的居住形式，反映了拉祜族原始母系制婚姻家庭组织与观念的残存，具有重要的学术研究价值。

《牡帕密帕》

拉祜族民间流传最广的一部长篇诗体创世神话。“牡帕密帕”是拉祜语译音，意为“开天辟地”。《牡帕密帕》不仅反映了拉祜族远古时期的社会生活、生产风貌，也包含了拉祜族先民对宇宙起源和人类起源的朴素认识。《牡帕密帕》在拉祜族的传统节日、农闲期间说唱，是研究拉祜族文学、历史、社会形态、经济文化、民族心理以及民俗的宝贵材料。

葫芦笙

拉祜族、彝族、佤族、傈僳族、哈尼族、黎族、纳西族、怒族、普米族、苗族等族单簧气鸣乐器。不同民族称呼不同，拉祜语称若、若果笙。流行于云南、四川、贵州、广西等地上


拉祜族民间乐器——葫芦笙

述民族分布地区。葫芦笙由笙斗和笙管组成，因笙斗用空葫芦制作而得名。拉祜族的葫芦笙，多为五管，笙管用竹制作。葫芦笙音色悠扬婉转，是拉祜族民间常用乐器之一。

芦笙舞

拉祜族民间舞蹈——芦笙舞

西南少数民族民间舞蹈，广泛流行于苗族、侗族、水族、瑶族、拉祜族、纳西族、彝族等民族分布地区。多由舞者持芦笙边奏边舞，故名。拉枯族葫芦笙舞，舞者所持的笙用葫芦制成。舞蹈内容丰富多彩，形象地再现了拉祜族人社会生产、生活状况，如《礼仪舞》、《播种舞》、《生活舞》、《老人舞》等等，还有模仿动物姿态的如《鹤鹑舞》、《斗鸡舞》等。芦笙舞是一种集体舞，舞姿细腻而又热情奔放，是拉祜族具有代表性的民间舞蹈，深受拉祜族群众的喜爱。过年期间，各村寨都要举行盛大的芦笙舞会。

爬杆摘果

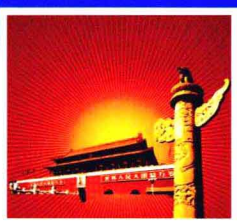
拉祜族传统体育活动——爬杆摘果

拉祜族传统体育活动。过去，攀岩、爬树是拉祜人必备的生活技能，“爬杆摘果”即为训练这些生存技能而产生并逐渐演化成为一项体育竞技。赛前，先将一些蔬菜瓜果挂在高高的竹杆顶上，两队比赛的选手分别在竹杆下做准备，待裁判下令后，两队各出一名赤足、身背竹筐的选手迅速爬杆而上。根据规则，一个人爬到顶点只能取下一件东西放在筐内，然后飞快顺杆而下，并快速摘下身上的背筐传给下一个人，如此接力反复上下，最后，参赛队中率先摘完果实的一方为胜利者。“爬杆摘果”是两队力量和技巧的竞技，同时还培养了参赛队员团结、互助的集体主义精神。

扩塔节

拉祜族最盛大的节日。“扩塔”，拉祜语音译，意为“过年”，相当于汉族的春节。时间与汉族春节同期，每年农历正月初一至十五日举行。春节庆祝活动共九天，分三个阶段。三段中有六天间歇，人们照常从事劳动。初一至初四为第一阶段，是拉祜族的“大年”。初一凌晨，青年男女要到泉边去抢“新水”。拉祜族人认为新水最洁净，是吉祥和幸福的象征，尤以第一个接到新水者最为幸运。接回来的新水要先敬献祖先，然后给老人洗脸。早饭后，村寨内各家互相拜年，欢聚在寨场上，喝酒、饮茶，唱传统年节歌，跳芦笙舞。初一仅限于寨内活动，初二人们携粑粑、肉酒之类礼品，走亲访友，互相致贺。第二阶段是初八、初九日，拉祜族称为小年。相传过去男人出猎或远征常不能如期返家过年，女人们为了慰劳男人就再过“小年”。第三阶段是十三日至十五日。十五日晚，在满月当顶之际，村寨举行一次芦笙舞会，称“合心舞”，以示月亮圆，人亦同庆团圆。男女老幼身着节日盛装，欢聚歌场，男子数人、数十人手持芦笙于场地中央吹奏、领舞，妇女们手拉手围成圆圈，和着芦笙的曲调歌舞跳跃。

拉祜族传统节日——扩塔节



黎族

LI ZU

- 筒裙
- 人形骨簪
- 『南杀』
- 船形屋
- 黎锦
- 鼻箫
- 打竹舞
- 土枪射击
- 三月三节

黎族主要聚居在海南省中南部的东方市及白沙、陵水、昌江、乐东四个黎族自治县和琼中、保亭两个黎族苗族自治县，其余散居在海南省其他县市。人口数为124.7万余人（2000年）。

黎族有自己的语言。过去没有本民族文字，1957年曾设计了拉丁字母形式的文字方案，现多通用汉语和汉字。

经济生活以农业为主，种植稻、薯、玉米等作物；兼营手工业、禽畜饲养、捕鱼和采集野生植物等。

黎族传统服装多以棉、麻为料，款式因支系的不同而各具特色。妇女一般束髻于脑后，插簪，包黑布头巾或绣花垂穗头巾。身穿黑色直领或圆领贯头衣，领口、袖口和下摆绣有精美图案，有的袖口镶白边。部分地区妇女也穿对襟上衣，下着艳丽的绣花筒裙。喜欢佩戴银项圈、银链、耳环和手镯等饰物。有些地区的老年妇女还保留着文身习俗。男子结发缠头，着无领对襟短衣和长裤。有的男子也戴耳环。

黎族饮食比较简单。大部分地区以稻米为主食，辅以玉米、番薯和各种野味。很少种植蔬菜。喜欢喝米酒。竹筒香饭、山栏香糯、“南杀”（酸菜）等是黎族的特色食品。妇女喜欢嚼槟榔，槟榔果也被黎族视为吉祥之物，常常用作待客和定情信物。

黎族村寨依山傍水，往往同姓聚族而居。民居的样式因支系的不同而各具特色。过去，黎族人喜欢住外形像船篷的船形屋，现今，“金”字顶茅屋和砖瓦房是村寨里最普遍的住房样式，船形屋仅在偏僻的边远山区还能见到。为了表达对牛的喜爱和崇敬之情，黎族住家的屋门上常常悬挂牛

头和牛角。

民间工艺以织锦最为著名。此外，黎族的木器制作和竹藤编织工艺也值得称道。

黎族有着丰富多彩的口头文学，包括神话传说、民间故事、童话、谚语等多种表现形式。其中，《洪水的传说》、《五指山大仙》、《鹿回头》等都是世代相传的佳作。

黎族人喜爱歌舞，每逢节日或劳动间歇，都要纵情歌舞。民歌分“汉词黎调”和“黎谣正调”两种，内容包括生活歌、情歌、劳动歌、颂歌等。舞蹈多来源于生产、生活和对祖先的崇拜，如《招福舞》、《打竹舞》（竹竿舞）、《舂米舞》等。跳舞时，往往歌声、乐声和喊声相融，场面欢快。传统乐器有鼻箫、口弓、叮咚板、独木皮鼓、蛙锣等。

黎族的体育活动融娱乐、健身、竞技于一体，主要有射箭、土枪射击、打秋千、跳竹竿、打狗归坡等等。

节日多与汉族相同，如春节、清明节、端午节等。民族传统节日主要有三月三节、军坡节等，其中尤以被称为“爱情节”的三月三节最为隆重，富有民族特色。

筒裙

黎族妇女传统服饰。筒裙主要用自织的黎锦布料和单面或双面绣布料为衣料，有长裙、短裙、特长裙之分，裙身织满美丽花纹。花纹的图案丰富多彩，有人物、动物、山川、花草和各种几何纹。还常在裙子（多在短裙）上镶嵌银片、云母片、贝壳片、琉璃珠、红珊瑚或珍珠，使之更显绚丽。

黎族妇女传统服饰——筒裙

人形骨簪

黎族妇女传统头饰——人形骨簪

黎族妇女传统头饰，流行于海南省白沙黎族自治县一带。黎族人用牛骨或其他兽骨雕刻成簪状，长约20厘米，宽约2厘米，厚约1厘米。骨簪顶部雕刻帽饰，并钻有小孔，用来挂铃铛、彩穗等饰物。中间雕有头像，传说是黎族人民崇拜的古代部落头人的形象。簪的下半部相当于身躯，雕刻有各种象征吉祥、美好的精细纹饰。人形骨簪造型别致，纹饰精美，内涵丰富，为研究黎族的历史文化提供了宝贵的实物资料。

“南杀”

黎族传统菜肴，“南杀”是黎语，指腌制的酸菜。制作方法是：把食余的鱼肉、兽骨或采来的野菜、野果等剁碎，拌以米汤、米糠或酒糟，然后用陶罐封存贮藏，经一到数月后发酵，即成“南杀”。“南沙”酸味浓烈，消暑开胃，是黎族人一年四季不可缺少的菜肴。

黎族的传统菜肴——“南杀”

船形屋

黎族传统民居建筑——船形屋

黎族古老的民居建筑形式，因外形如船篷而得名。现主要存在于海南省白沙、保亭等地偏远山区。船形屋用木柱支撑，通常离地面1.5~2米高，用竹木搭架，茅草盖顶，屋顶呈半圆拱形与墙相连。室内犹如船舱，有的分为三间，有的分为两间，前为厅廊，后为居室。屋内一般不开窗，所以通风和采光较差，但船形屋有防风避雨、冬暖夏凉的优点。

黎族民间工艺品——黎锦

黎锦

黎族著名的民间工艺品。以双面绣技艺和精美的花纹为特色。黎锦的图案达100多种，主要有狩猎纹、草木纹、动物纹等，多用几何形式进行抽象化表现。红、黄、粉、绿、黑等色和谐搭配，绚丽华美，极具装饰效果。黎锦多用来制作和装饰女装。

鼻箫

黎族传统乐器，因用鼻孔运气吹奏而得名。箫管用竹制成，两端带节。箫身细长，长度在40～130厘米之间，箫管直径约1～3厘米。演奏时，将吹口斜置于鼻孔下吹奏，音色清幽、低沉，曲调优美，常在恋爱时由姑娘演奏以抒发感情。

黎族传统乐器——鼻箫

黎族民间舞蹈——打竹舞

打竹舞

黎族民间舞蹈，也叫“打柴舞”或“竹竿舞”。黎族群众通常在节日或农闲时跳打竹舞来娱乐。舞时，在地上平行摆放两根竹竿，其上横架六根（或八根、十根……）竹竿，六人（或八人、十人……）分别蹲在两边，双手各持竹竿的顶端，按一致的节奏敲击，舞者在竹竿分合的空隙跳跃、转身，做各种舞蹈动作，舞姿轻盈、欢快。打竹舞常以小鼓、竹笛等乐器伴奏，气氛非常热烈。

土枪射击

黎族传统体育娱乐活动。参加这项活动的主要是男性，尤其是青年男性，活动常在红白喜事的日子里举行。届时，黎族男子扛着土枪，成群结队，在空旷的场所排成一字队形，先对天空鸣枪，然后轮流瞄准靶子射击，比试枪法。

黎族传统节日——三月三节

三月三节

黎族传统节日。三月三节又被称为黎族的“爱情节”，每年农历三月初三举行。届时，人们身着盛装，带着糕点、粽子等食品，在凉爽、静谧的橡胶林中举行聚会。聚会时先举行祭拜祖先和神灵的仪式，然后进行跳舞、射箭、摔跤、拔河、爬竿、荡秋千等体育娱乐活动。入夜后燃起篝火，在情歌与舞蹈相伴中，黎族青年男女互诉衷肠。

傈僳族

LI SU ZU

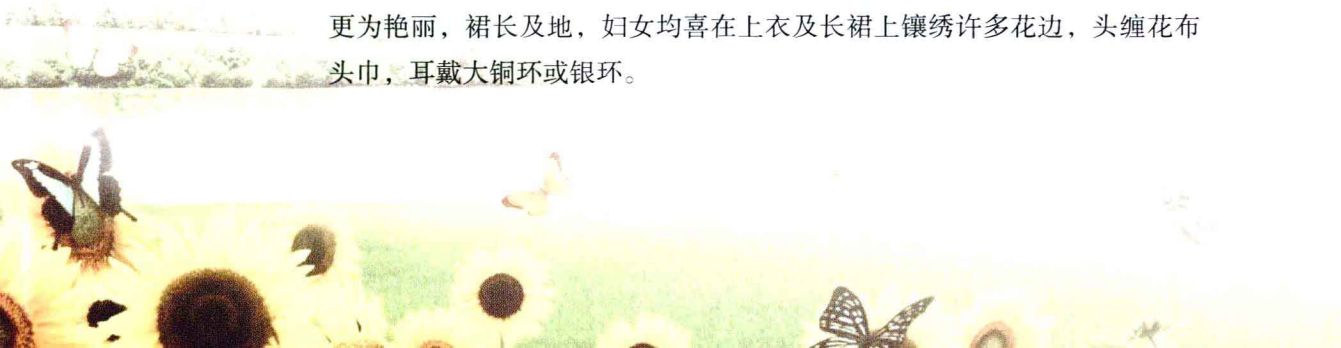
- 『俄勒』（头饰）
- 千脚落地房
- 『娄（lóu）痕』（溜索）
- 『阿尺木刮』（歌舞）
- 顶杠
- 阔时节

傈僳族主要聚居于云南省怒江傈僳族自治州，散居于云南省丽江、迪庆、大理、德宏、楚雄及四川省盐源、木里等地。人口数为63.4万余人（2000年）。

傈僳族有自己的语言，先后分别使用过3种文字，一种是西方传教士创制的拼音文字，主要通行于怒江傈僳族自治州、德宏傣族景颇族自治州、保山地区和耿马傣族佤族自治县一部分基督教徒中；第二种是维西县傈僳族农民创制的音节文字，通行于维西县几个区；第三种是中华人民共和国成立后创制的拉丁字母形式的新文字，已在怒江傈僳族自治州推行。

傈僳族以从事农业为主，种植玉米、水稻、荞麦等。

传统服饰颇具民族特色。男子多穿短衣，外着麻布大褂，及膝黑裤，头戴黑、白或蓝色包头，左腰佩砍刀，右腰挂箭袋。因妇女服饰颜色不同，傈僳族有白、黑、花三种称谓。聚居在云南怒江州一带的白、黑傈僳族妇女普遍穿右衽上衣，麻布长裙。已婚者佩戴用珊瑚、料珠、海贝 、小铜珠串缀而成的珠帽“俄勒”，年轻姑娘喜欢用缀有小白贝的红绒系辫。泸水县一带的黑傈僳族妇女则不穿长裙，上衣右衽，腰间系一小围裙，长裤，青布包头，耳戴小珊瑚一类的饰品。永胜、德宏一带的花傈僳族服饰更为艳丽，裙长及地，妇女均喜在上衣及长裙上镶绣许多花边，头缠花布头巾，耳戴大铜环或银环。



傈僳族传统饮酒习俗——“同心酒”

傈僳族的主食是玉米、荞麦，常见的蔬菜有青菜、白菜、萝卜、芋头和各种瓜菜、薯类，习惯于饭菜一锅煮的烹制方法。火烧而食是傈僳族吃肉的传统方式。无论男女都喜欢饮自己酿制的水酒，饮“同心酒”是傈僳族富有情趣的传统饮酒习俗。“同心酒”，亦称“合杯酒”、“双边酒”等，是指2人同捧一筒或一碗酒，相互搂着对方的脖子和肩膀，一起张嘴，仰面同饮，在亲朋挚友或恋人之间均可进行，是团结和友谊的象征。

传统民居有干栏式竹木楼（俗称“千脚落地”房）、木楞房（圆木垒墙房）、土墙房（用土夯墙，房顶茸覆茅草或木板）等多种形式。

傈僳族民间口头文学丰富多彩，有民间故事、神话传说、诗歌等，是研究傈僳族远古历史的宝贵资料，也是中国民间文学宝库中的珍品。

傈僳族能歌善舞，有“盐，不吃不行；歌，不唱不得”之说。逢年过节、婚嫁喜庆、新房落成、丰收猎获之时，都要欢聚在一起唱歌跳舞，常常通宵达旦。其民歌曲调丰富，如阿尺木刮（山羊调）、其奔木刮（三弦调）等，在民间颇为盛行。传统舞蹈多为集体舞，有模仿动物动作的，如《鸡吃食舞》；有表现生产劳动的，如《割小麦舞》；还有表现日常生活的，如《洗衣舞》等等。常用乐器有“其布厄”（傈僳琵琶）、口弦、笛子、芦笙等。其布厄是傈僳族人喜爱的弹弦乐器，常用于独奏、齐奏、合奏或为民间歌舞伴奏。

传统体育活动多源于生产和生活，内容丰富，形式多样，融娱乐和健身于一体。较为流行的有顶杠、荡秋千、爬刀杆、摔跤、射弩、溜索竞渡等。

傈僳族行用自然历，借助花开、鸟叫，将一年划分为花开月、鸟叫月、烧火山月、饥饿月、采集月、收获月、煮酒月、狩猎月、过年月、盖房月10个季节月。傈僳族节日众多，规模较大的有“阔时节”（亦作“盍什节”）、“刀竿节”、“火把节”、“收获节”、“澡塘会”、“射弩会”等。“阔时”节是傈僳族最隆重的传统节日。

傈僳族民间有尊敬老人的习俗，吃饭时，第一碗饭须用双手递给年长

者。村中有喜事，全村每户都要去人祝贺，吃饭时，每人一份肉、饭，吃不完可以带回家，年轻人常把自己的一份省下带回去给老人，认为这是孝敬老人的表现。

“俄勒”（头饰）

傈僳族已婚妇女的传统头饰。“俄勒”是用珊瑚、料珠、海贝、小铜珠编织而成。关于“俄勒”，傈僳族民间还流传着一个美丽的爱情故事。因此，现今傈僳族青年男女谈情说爱，小伙子会做一顶“俄勒”，送给自己心爱的姑娘，作为定情之物。

傈僳族已婚妇女的传统头饰——“俄勒”

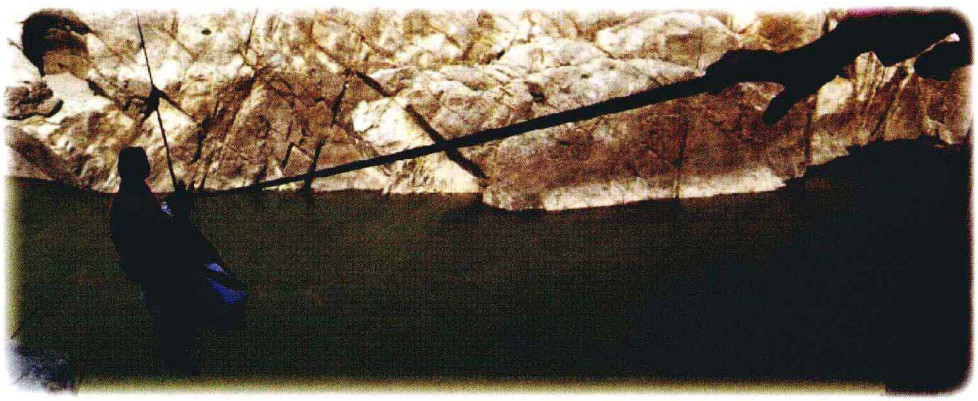
千脚落地房

傈僳族传统民居——千脚落地房

也称“竹篾房”，傈僳族、怒族、独龙族等族的传统民居，流行于云南怒江、贡山等地。因屋柱多而得名。住房多是干栏式竹木结构，上下两层，下面关牲畜，上面住人。建房大都采用竹、木、草为建筑材料。通常在斜坡或靠山处竖立几十根木桩作基脚，称为“千脚落地”，上铺木板或竹篾笆，四周围竹篾篱笆，双斜面屋顶上盖木板或茅草。房屋一般离地1~1.5米，形式比较统一，一般一户一幢，一幢分三间。中间一间稍大，设火塘，为煮饭、待客、起居用房。两端两间，一间用作寝室，一间用作储藏室。

“娄痕”（溜索）

“娄痕”为傈僳语，“溜索”之意，是傈僳族传统渡江工具。傈僳族住居地大都在山势陡峭、交通险阻的山区和半山区，怒江、澜沧江河水奔腾咆哮，两岸丛山峻岭。过去，傈僳族用数十根竹篾纽结成拳头粗的溜索，横悬于怒江、澜沧江两岸。溜渡时，溜渡者将装有滑轮的溜板扣在溜索上，把长约3米的溜带从溜板孔穿过，在臀部、腰部各绕一圈扎紧，然后手握溜板，顺势下溜，飞越江面。有平溜、陡溜两种。过溜时可以带人也可溜渡货物及牛、马牲畜。现“娄痕”已发展成为傈僳族的一项传统体育活动，每逢喜庆节日举行，比赛时，以速度快、技巧高者为胜。



傈僳族传统渡江工具——“娄痕”

“阿尺木刮”（歌舞）

傈僳族民间歌舞。“阿尺木刮”意为“山羊的歌舞”或“学山羊叫的歌调”，流传于云南省迪庆藏族自治州维西傈僳族自治县一带。特点是不用乐器，自始至终踏歌起舞，参舞者分男、女两队，每队有一名领唱者，其余合唱。唱词内容十分丰富，可从远古洪荒的神话传说唱到身边的生产、生活。“阿尺木刮”舞蹈形式热烈奔放，风格独特，基本上保持着传统的民间艺术形态。跳法共有10多种，动作及声音都明显模仿山羊及游牧生活中的一些事，具有浓厚的原始性和自然性，表达了傈僳族人热爱大自然的质朴情感。

傈僳族民间歌舞——“阿尺木刮”

顶杠

傈僳族传统体育娱乐活动。比赛时，两人用一根长2米左右、碗口粗的木头作顶杠，各手握木杠的一端，并顶于肚脐稍上处。双脚呈弓步，前脚站稳保持身体平衡，后脚用力向前蹬，身子向前倾、顶，把对方顶出规定界限即为取胜。比赛时，既需力量，又需要一定的技巧，方可取胜。顶杠活动无需特殊场地和器材，简单易行而又富有情趣，在民间颇为盛行，傈僳族人常在茶余饭后、劳动间隙进行顶杠比赛。

阔时节

也作“盍什节”，傈僳族最隆重的传统节日。“阔时”是傈僳语音译，“岁首”、“新年”之意。相当于汉族的春节。因过去多以对物候的观察来决定日期，故各地没有统一、确定的节期。1990年，云南省怒江傈僳族自治州人民政府决定，每年12月20至22日为阔时节，各地傈僳族同胞同迎新年，共庆佳节。各地傈僳族过“阔时节”习俗略有不同。节日前，一般都要酿制水酒、杀鸡宰猪、舂粑粑，准备各种丰盛的食品。同汉族的习俗一样，除夕之夜要吃团圆饭。节日期间，还要开展对歌、跳舞、荡秋千、射弩比赛等文体娱乐活动。过阔时节时，各家舂出的第一块粑粑都会先拿给狗吃，据说，这是为了感谢狗“给人间带来粮种”。

傈僳族最隆重的传统节日——“阔时节”

珞巴族

LUO BA ZU

- 熊皮盔帽
- 夏金（食品）
- 加金
- 驯牛舞
- 『昂德林』节

中国境内珞巴族主要分布于西藏自治区东南部雅鲁藏布江以南的珞瑜地区，以墨脱、米林、隆子、察隅等几个边境县最集中，另有少数散布于拉萨、山南等地、市。“珞巴”一词为藏语，意为南方人。居住在不同地区的珞巴族有不同的自称，如“博嘎尔”、“崩尼”、“崩如”等。人口数为2 965人（2000年）。

珞巴族有自己的语言，除住在墨脱县北部的珞巴族人使用藏语外，其余通用珞巴语，但各地区间有方言差异。无本民族文字，多使用藏文。

经济生活以旱作农业为主，采集、狩猎为必要的经济补充。珞巴族男子从小都要进入丛林练习射猎，弓箭是珞巴族男子不离身的“武器”。

各地区的服饰不同，充分利用野生植物纤维和兽皮为原料，是珞巴族传统服饰较为突出的一个特点。一般男子穿羊毛织坎肩，长及腹部，背披野牛皮，以皮条系于肩部，戴熊皮压制或藤条编制的圆盔帽，内着藏式氆氇长袍。妇女穿自织的羊毛、麻、棉衣料做的短上衣和筒裙，小腿裹布。佩饰较多，男戴竹管耳环、项链、铜质或银质手镯，腰挂弓箭、长刀等物。弓箭、长刀既是装饰品，又是日常生活中的基本工具和狩猎的重要武器。妇女除佩戴银质、铜质手镯、戒指以及几十圈蓝白两种颜色的项珠外，腰部周围还缀有很多海贝串成的圆球，再加上耳环、铜铃、银币、铁链、小刀、火镰等，盛装时佩饰重达数公斤有余。不同部落的男女佩戴饰物的方式各有特色。

居住在不同地区的珞巴族人分别以大米、玉米、鸡爪谷和青稞为主食，尤其喜食用粟米搅煮的饭坨。受藏族影响，也吃糌粑、喝酥油茶。蔬

菜以土豆、南瓜和卷心菜为主，肉食有牛、羊、猪、鸡、鱼及各种兽肉。采集和狩猎是珞巴族食物的重要来源。珞巴地区的山鼠肥而大，肉质细嫩，往往是婚嫁待客的上乘佳品。喜食辣椒，常以辣椒佐餐。烧烤，是珞巴族最常见的一种加工食物的方式，用烧红的石块烙制。普遍嗜酒，一些人爱吸旱烟。每当农业丰收或者猎获到野兽的喜庆日子，同村的男女老少便聚集在一起，饮酒唱歌，祝福祈祷全村平安吉祥。

民居建筑因地区不同，有分间长房式或方形、长方形大屋等数种，都是竹木结构的两层干栏。建筑原料多取自山林木材，房屋四周墙壁全部用整根的圆桦木层层垒起，结实坚固。房顶距地面不高，上面铺着一层薄木板或粗竹篾编织的席，上面再压上一排排石块。门一般都面向大山，没有窗户，室内较暗。设在中央的火塘，常年不熄火、一家人活动的大部分时间都围着火塘进行，夜晚就和衣躺在火塘周围过夜。多在户外另建粮仓。

男女都擅长竹篾编织，历史较为悠久，是珞巴族民间工艺的代表作。竹制生产工具和生活用具种类很多，主要有竹席、背篓、筛子、渔笼、鸡笼、弓箭、篮子、圆盔帽、雨具、碗、盆、竹枕、竹针等。

珞巴族口头文学十分丰富，有神话、传说、故事、歌谣及史诗作品。神话是珞巴族民间文学的主体，代表作品有《阿博达尼》、《九个太阳》、《三头神牛》、《人和猴子为什么不一样》等；传说包括有民族来源、迁徙、分布、民族交往以及发明创造等方面的内容；故事以动物故事居多，语言凝练，短小精悍，脍炙人口；歌谣，绝大部分是即兴之作，按其歌体分“夹依”和“百力”两种，“夹依”多用于赞颂和祈祝，“百力”多用于喜庆场合和酒会上唱和；史诗作品从天地的起源、日月星辰、自然万物和人类的诞生讲起，直至珞巴族的来源和发展，保存了珞巴族最古老的神话和传说。珞巴族喜庆集会时，边喝酒边以特定曲调对唱古老的传说，常可通宵达旦。

珞巴族的舞蹈，植根于生产、生活实践，有模拟鸟兽活动的，有表现人们捕捉、驯养动物的，有反映原始宗教仪式的，如《都怒舞》、《驯牛舞》等。民间流传的乐器有气鸣乐器达崩（竹制竖笛）、折笼（竹制横笛）及口弦、独弦胡琴等，达崩常由牧人吹奏，音色清亮柔和。逢年过节，射箭比赛是珞巴族最受欢迎的体育娱乐活动。

除了散居在墨脱、米林一带的少部分珞巴族人与藏族一起过藏历年

外，各地的珞巴族人都有自己的年节。珞巴年节按照本族历法推定，过节时间虽不一致，但都是在一年劳动之后。

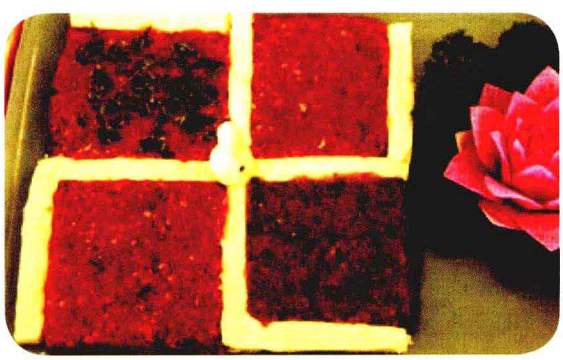
珞瑜西部的珞巴族人约于藏历年二月过“旭独龙节”，过年这天，全村人聚集在一起欢歌起舞，祈祷丰收；珞瑜东部的珞巴族人在藏历十二月十五日过“洞更谷乳”节，人们把年前宰杀的猪、牛剁成块，分送给家族或母系的亲友，保留着共享劳动果实的古俗。一些地区习惯在年节举办婚事，使年节更加充满喜庆的气氛。此外，珞巴族的传统节日还有庆祝丰收的昂德林节（丰收节）。

珞巴族好客，真挚、热情、大方。他们把能挽留客人，赢得客人的喜欢视为荣耀。客人进门，总是让坐于火塘旁的上座，然后拿出肉干、烤肉、奶渣、荞麦饼、鸡爪谷酒、酥油茶等美食热情款待。

熊皮盔帽

珞巴族博嘎尔部落传统男帽。用熊皮压制成圆形，类似有沿的钢盔。帽沿上套一个带毛的熊皮圈，熊毛向四周蓬张。帽后缀一块略呈梯形的熊皮，上有两个眼窝。熊皮帽十分坚韧，除御寒作用外，还能防刀箭，可保护头部，打猎时又能起到迷惑猎物的作用。

珞巴族博嘎尔部落传统男帽——熊皮盔帽



珞巴族传统风味食品——夏金

夏金（食品）

珞巴族传统风味食品。多用野羚牛、扭角羚或香獐肉制成。用石臼将生肉砸成肉泥，拌以蒜泥、茴香、辣椒面、香菜等多种调味品，搅拌成不干不稀的肉酱。用饭蘸着吃，清香爽口。

加金

也译作“夹依”，珞巴族最古老的民歌曲调之一。曲调庄重、深沉、流畅，富有节奏感。每句四拍，句末均衬托以“加金加”一语。一般在宴庆或节日时由男女对唱或独唱。唱词以赞颂或叙事为主，歌词内容主要选自珞巴族的神话、历史传说、故事和史诗等；男女对唱时，还可自由填词。加金是珞巴族人对家乡的永恒歌颂，在珞巴族民间广为流行。

驯牛舞

珞巴族传统舞蹈。由一人手执一根拴着绳索的棍子装扮成公牛，然后分别有“公牛”出逃，众人跟追、抓获、驯服，牵引“公牛”归来等动作。驯牛舞来源于珞巴族人生产、生活实践，乡土气息浓厚。

“昂德林”节

珞巴族传统节日。“昂德林”，珞巴语，意为丰收节，是珞巴族人庆祝丰收的节日。每年收割时节择日举行。临近节日，男人要上山打猎，女人要拿少许谷物，做熟后请村中老人尝鲜，剩下的喂狗。节日期间，全村男女身穿盛装，各家端出准备好的美酒、美食，共同欢宴，晚上喝酒对歌直到天亮，歌词内容主要是关于农业的起源和男女的贡献。珞巴族认为男子开天辟地，才使女人们有了可以耕种的田地，女子则发现了种子，学会种田收获了粮食，酿出美酒，保证了民族的繁衍。

珞巴族传统节日——“昂德林”节

满族

MAN ZU

- 旗袍
- 『答拉赤』（旗头）
- 『萨其玛』（食品）
- 剪纸
- 《满文老档》
- 满族秧歌
- 八角鼓
- 颁金节

满族散居全国各地。主要分布在辽宁、吉林、黑龙江、河北、内蒙古等省（区），以及北京、天津、西安、成都、呼和浩特等大、中城市。人口数为1 068.2万余人（2000年）。

满族有自己的语言和文字，满文是16世纪末以蒙文字母为基础创制的，现存有较多的满文文献档案，具有极高的史料价值。由于清代以来满族人大量迁入中原地区，在经济、文化、生活上与汉族交往密切，现在除少数人说满语外，普遍使用汉语、汉文。

满族先世居“白山黑水”区域，长期从事狩猎、采集、捕鱼生活，后逐渐以农业生产为主要经济生活方式。

旗袍、马褂儿是满族人的传统服装。男子穿马蹄袖袍褂，两侧开叉，腰中束带，便于骑射，多爱戴“瓜皮帽”。女子旗袍经过发展，逐渐成为满族、汉族等民族妇女通用的服装款式之一。已婚女子佩戴“答拉赤”（旗头），颇具民族特色。此外，满族女子的“旗鞋”（一种高木底绣花鞋，又称“高底鞋”、“花盆底鞋”、“马蹄底鞋”，多为贵族中青年女子所穿）也极富特色，走起路来纤纤碎步，显得优雅端庄。

满族人喜吃小米、黄米干饭，逢年过节吃饺子。满洲饽饽是满族的传统主食之一，品种繁多，常见的有馒头、包子、“豆面饽饽”、“苏叶饽饽”、“粘糕饽饽”、打糕、发糕等。满族人喜欢吃粘食和甜味食品，“驴打滚”、“萨其玛”是满族传统风味糕点。

满族的住房，过去一般院内有一影壁，立有供神用的“索罗杆”。住房一般有两间正房，门向南开，外屋有灶，里屋北、西、南3面有炕，称万字炕。屋侧建有烟囱，满语称“呼兰”，高过屋檐数尺，通过

孔道与炕相通，多用土坯或砖砌成。俗语“口袋房（因其形如口袋而得名），万字炕，烟囱出在地面上”，形象、集中地反映了满族传统民居独特的建筑风格。

满族妇女传统的手工工艺是剪纸和刺绣，技艺精湛，享有盛誉。

在长期的历史发展过程中，满族创造了绚丽多彩的文化艺术。在史学、诗词、绘画、书法等许多方面成果丰硕。

满族人能歌善舞。民歌内容丰富，有摇篮曲、儿歌、情歌、劳动歌、风俗歌、山歌、小调、喜歌、战歌、叙事歌等等，形式多样，内容包括其社会生活的各个方面，歌词语言通俗、活泼，旋律质朴、简明。传统舞蹈主要有隆兴舞、九折十八式、大五魁舞、庆隆舞、腰铃舞、秧歌舞等，舞蹈多由狩猎、战斗的动作演变而来，风格粗犷、刚健，表演者多披兽皮、戴面具。传统乐器主要有八角鼓、二弦、三弦等。

传统体育活动主要有珍珠球、跳马、跳骆驼、滑冰、举重石等。其中珍珠球历史悠久，源于满族人采珍珠的生产劳动。采珍珠，满语称“尼楚赫”，满族人视珍珠为光明、幸福的象征，珍珠球因此成为满族人喜爱的体育娱乐活动。

满族节日多与汉族相同，如春节、元宵节、二月二、端午节、中秋节等。此外，满族还有颁金节、添仓节、虫王节等富有民族特色的传统节日。

满族人非常重视礼节。过去，平时见长辈须行“打千”礼，男子曲右膝，右手沿膝下垂；妇女双手扶膝下蹲。平辈亲友相见，不分男女行抱腰接面大礼。

旗袍

满族传统服饰。过去满族人无论男女，均多穿“马蹄袖”袍褂，称之为“旗袍”（满语称“衣介”）。分皮、棉、单、夹数种，适宜于在不同季节穿用。在长期的发展过程中，旗袍样式发生了较大的变化。清初，其式样一般是无领、大襟、束腰、左衽、四面开衩，穿着既合体，又利于骑马奔射。至20世纪40年代以后，受新式服装潮流的影响，男式旗袍基本被淘汰，女式旗袍经过改进，逐渐成为满、汉等民族妇女通用的服装款式之一。其一般式样为：直领，右开大襟，钉扣绊，紧腰身，衣长至膝下，两侧开衩。并有长、短之分。用料广泛，棉、毛、丝、麻和各种化纤衣料均可作为制衣原料。旗袍讲究色彩线条，做工精细，颇具东方色彩，能尽显雍容文雅之仪态，至今仍深受人们的喜爱。

满族传统服饰——旗袍

满族妇女传统头饰——旗头

“答拉赤”（旗头）

满族妇女传统头饰。以铁丝或竹藤为帽架，外以青或黑素缎为面（也有用绒、纱为面的），蒙裹成长约30余厘米、宽约10余厘米的扇形冠，缀挂长长的缨穗。佩戴时固定在发髻之上即可。上插饰有各色绢花或绣有图案、镶饰珠宝。多为满族贵族妇女所用，民间女子结婚、节日或祭祀祖先时也有佩戴者。佩戴这种头饰，再加上长长的旗袍和高底旗鞋，走起路来纤纤碎步，显得优雅端庄。

满族传统风味糕点——萨其玛

“萨其玛”（食品）

满族传统风味糕点。“萨其玛”是满语，意为“油炸甜条饽饽”。其前身是搓条饽饽，曾是满族重要的供品。做法是：在面粉中加入鸡蛋和水，拌匀，揉成面团，然后将面擀成薄片、切成细条，用油炸成金黄色捞出。再将清水、白糖、奶油、蜂蜜熬成糖稀，倒入炸好的细面条搅拌均匀，撒上青红丝、瓜子仁、芝麻等，倒入一只木框内压平，再用刀切成方块即成。萨其玛甜香松软、味美可口，深受各族群众喜爱，是我国著名的糕点之一。

满族民间工艺——剪纸

剪纸

满族民间工艺。满族剪纸内容丰富多彩，有神话传说、民间故事、自然风貌、鸟兽花卉、古今人物、生产生活习俗等多种题材，生动地展现了满族的民风民俗和精神面貌。满族剪纸造型简洁，纹样古朴，是满族传统文化重要的组成部分，享有盛誉。至今，满族人每逢喜庆节日，仍喜爱用各种彩纸剪成各种图案贴在窗户、墙上，或挂在门窗横额、室内大梁等处，为节日增添喜庆的气氛，同时表达对美好生活的热爱。

《满文老档》

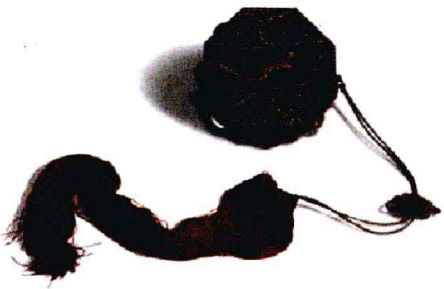
清入关前用满文撰写的编年体官修史书（档册）。主要记述了努尔哈赤、皇太极两朝的政治、经济、军事、外交、民族关系、宫廷生活、社会习俗、天文、地理等，史料原始，记事广泛，内容丰富，是研究满族早期社会史珍贵的文献资料。《满文老档》语言生动质朴，句子结构简单，还为研究满族语言文字演进史提供了翔实的资料。有汉译本。

满族秧歌

满族民间舞蹈，民间俗称“鞑子秧歌”。满族秧歌源于生产、生活，在吸收汉族等其他民族的舞蹈基础上逐渐形成并发展，具有矫健、粗犷、热烈奔放的特点。

满族秧歌反映了满族先民游牧、渔猎、战争、凯旋、祭祀等生产、生活内容，还有满族特有的对刀把、碰肩、抱腰等数十种礼节动作，再现了满族独特的民族风情。满族秧歌在群众中广泛流传，每逢年节各村都组织秧歌队进行表演，是满族民间舞蹈中最普及、最具生命力的舞蹈之一，深受满族人的喜爱。

满族民间舞蹈——秧歌

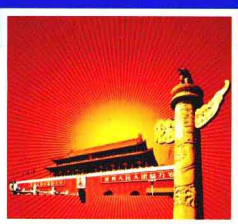

满族传统乐器——八角鼓

八角鼓

满族传统乐器，因鼓身八角形而得名。框用木制，宽约17厘米，单面蒙以蟒皮，周围嵌响铃，饰有丝穗。演奏方法有指弹、摇震、指搓等多种，用指弹击鼓面发出鼓声；摇震鼓身或指搓鼓面发出铃声。八角鼓音色清脆，优美动听，常用来为鼓书、单弦、歌舞等伴奏，是满族民间常用的伴奏乐器。

颁金节

满族传统节日。“颁金节”是满族“族庆”之节，满语称作“颁金扎兰”。“颁金”，汉译为“生”、“生成”，“生气勃勃”之意；“扎兰”，汉译“节日”、“喜庆之日”。“颁金节”意为“诞生之日”、“生气勃勃的节日”。1635年农历10月13日，满族正式将族名由“女真”改为“满洲”，颁金节即为纪念此而形成的庆祝节日。每逢农历10月13日，全国各地满族人身穿旗袍等民族服装，欢聚在一起，跳起民间传统舞蹈，唱起民间歌曲，开展各种活动，隆重庆祝自己的节日。聚会之时，还准备奶茶、萨其玛、打糕等民族风味食品，供大家品尝。但各地活动时使用的名称则不尽相同，或称“命名日”，或称“诞生日”，或称“纪念日”等。



毛南族

MAO NAN ZU

- 『顶卡花』（花竹帽）
- 毛南饭
- 毛南菜牛
- 干栏石楼
- 分龙节
- 『放鸟飞』（习俗）

毛南族主要分布在广西壮族自治区西北部的环江毛南族自治县，其余散居在广西河池、南丹、都安等地。人口数为10.7万余人（2000年）。

毛南族有自己的语言，没有本民族文字，由于长期和壮族、汉族杂居，多数人能讲壮语和汉语，通用汉文。

毛南族主要从事农业，属于稻作农耕文化类型和杂谷栽培农耕文化类型。以种植水稻作物为主，在西北部山地区，则主要种植玉米、荞麦、豆类、红薯、高粱、谷子等粮食作物。以饲养业为辅，善于养牛，毛南菜牛是毛南族特产，享有盛誉，远销香港、澳门和东南亚等地。

毛南族服饰与附近的壮族相似，男女都喜欢穿着蓝色和青色的大襟和对襟衫。妇女穿镶有两道花边的右开襟上衣及滚边裤子，留辫梳髻，戴手镯、银牌等饰品，尤其喜欢戴“顶卡花”（花竹帽）。

毛南族人以大米和玉米为主食，喜食甜红薯。酸食是毛南族传统的饮食习惯，有“百味用酸”之说，常见的有酸肉、酸螺蛳、酸菜叶、酸竹笋、酸豆腐、酸辣椒、酸姜等。逢年过节、操办喜事，都喜欢做豆腐圆；在节日里，还喜欢用开水涮牛肉待客。成年男子好喝酒，有非酒不足以敬客之说。喜饮茶，暑天常以浓茶解暑。毛南人多礼好客，吃饭时不论客人大小，都邀其与长辈同座，并以自家最好的饭菜招待。

毛南族基本上同姓同族聚居构成村落。村落依山而建，半山区的村落较集中，大的多达100余户，少的10来户；石山区人口稀少，大者 20～30户，一般只有10户以下。民居建筑一般是石基、瓦顶、泥墙，分上下两

层，上层住人，并于前面建有晒台，下层关养牲畜和堆放杂物，保持有“干栏”建筑的特点。

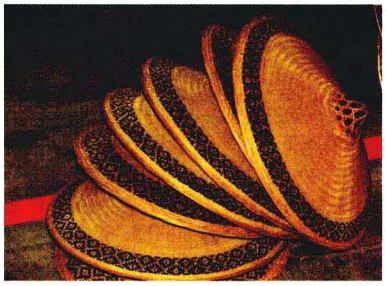
擅长雕刻和竹编。雕刻以石雕、木雕较为见长。刻制的石柱、石碑等，上均有栩栩如生的龙、凤、麒麟、仙鹤、寿松和几何纹图案，深得附近各族人民赞赏。所雕刻的木质假面具，形象生动逼真。编织的竹器，工艺精湛，美观实用。

毛南族人在长期的生产、生活实践中，创造了绚丽多彩的文化艺术。毛南族的神话传说、民间故事相当丰富，生动地反映了毛南人的道德观、价值观和艺术修养。《盘古的传说》、《顶卡花》、《七女峰》、《恩爱石》等作品为毛南人世代传颂。唱歌是毛南人最喜爱的文娱活动，民歌内容丰富，形式随内容而异。男女青年在室外唱的情歌，七字一句，八句一首，叫做“比”，因两句之后有一尾音“罗海”，故又叫“罗海”歌；在喜庆嫁娶节日对唱的五字一句、八句一首的祝贺歌，谓之“欢”；由一人独唱、叙述历史故事和祖先来源的叙事歌，则以七字为一句，四句为一首，合若干首为一组，称为“排见”。民间舞蹈有木面舞、猴鼓舞、竹竿舞、还愿舞（毛南语称“肥套”）等。常用乐器有铿、木叶、长鼓等。民间还流行“毛南戏”，多是一些反映古代劳动人民的斗争生活和悲欢离合的爱情等历史故事和民间传说的传统剧目，代表作有《鲁班仙》、《三娘与土地》等，剧本无文字记载，全靠老艺人口传。表演时，对白和歌舞并用，并有生、旦、丑等行当之分，抒情对唱场面较多，唱词具有民歌风格，有乐器伴奏。

传统节日有农历五月的庙节、药节（端午节）、南瓜节等。庙节又称分龙节，是毛南族民间最大的节日。此外，毛南族正月十五还有“放鸟飞”的节庆习俗。

民间对花甲老人有“添粮补寿”的习俗。老人年过六旬，如果身体虚弱多病，就要选吉日“添粮补寿”，由子女筹办几桌酒菜，请亲戚朋友到家里来，来客都要带几斤细粮好米，或者新鲜水果。亲友送来的“百家米”要单独贮存，日后在给老人做饭时抓一些掺进自家米中。“添粮补寿”一般一世只搞一次，多在满60周岁那一年，但高寿的人隔三五年又搞一次。这一习俗反映了毛南族人尊老爱老的传统美德。

“顶卡花”（花竹帽）


毛南族妇女传统帽饰——“顶卡花”

毛南族妇女传统帽饰。毛南语“顶卡花”，直译为“帽子下面的花”，意译为“花竹帽”。以当地特产的金竹和墨竹为编织材料，篾片薄如纸，篾丝细如线，编织工艺极为精细。帽的直径一般为60—70厘米左右，分里外两层。做一顶帽子大约需要700多根细竹篾。编好的帽子再熏蒸以味苦、色金黄的植物汁，使其色泽光亮如油漆，起防腐防虫作用。毛南人编织“顶卡花”已有数百年的历史，并流传着一个优美的爱情故事。现今，小伙子送一顶花竹帽给姑娘作爱情的信物，成为毛南族的习俗。“花竹帽”制作精良，美观实用，深受毛南族妇女的喜爱。

毛南饭

毛南族特色食品。做法是先用冷水煮嫩竹笋（不能用热水煮，以免出苦味），然后加入玉米面、豆角、切碎的南瓜和生姜等搅拌再煮；最后再加入南瓜嫩藤、南瓜花，拌适量油、盐，即成“毛南饭”，辣椒为调料。毛南饭清香可口，深受毛南族群众的喜爱，是毛南族夏季的主食。

毛南菜牛

毛南族特产。毛南菜牛喂养方法独特，专供食用，不作劳役。菜牛围栏圈养，不放牧。除喂草之外，还喂玉米、高粱、饭豆、红薯、南瓜等杂粮，并煮熟拌潲喂食。经过精心的喂养，牛膘肥体壮。毛南菜牛肉质呈粉红色，肥瘦相间，鲜嫩多油，营养丰富，不膻不腻，易于消化，是牛肉中的上品。毛南族山区缺少耕地，毛南人除精耕细作之外，即利用满山的青草来发展家庭饲养业，家家都养菜牛，成为毛南族的特产，畅销国内及港澳市场。

毛南族特产——毛南菜牛

毛南族的传统民居——干栏石楼

干栏石楼

毛南族传统民居。一般为石基、泥墙、瓦顶，少数为砖墙、瓦顶。分上下两层，上层住人，下层圈养牲畜和堆放农具、柴、草及其他杂物。毛南族人生活在山区，山中多石，他们住的干栏石楼，房基多用精制的石料砌成，正门的楼梯也用长条的石料砌成登门台阶，坚固而耐用。房前一侧建有用石砌成或竹、木架成的晒台，供纳凉和晒衣物用。院内牛栏、猪栏、桌子、凳子、水缸、水盆都是石料垒砌或雕凿的，石制用品上还雕有花鸟虫鱼等图案，颇具特色。

分龙节

毛南族民间最大的节日，在农历的“分龙”日前两天开始举行，时在农历五月。每年过节都先聚众于庙堂内外活动，故又称为“五月庙节”。主要是祭祀神灵与祖先，祈求五谷丰登。全村男女以及外嫁的女子和远道的亲友都赶来参加，隆重而热烈。分龙节时，家家户户都要蒸五色糯米饭和粉蒸肉。折回柳枝插在中堂，把五色糯米饭捏成小团团，密密麻麻地粘在柳枝上，以表示果实累累，祈望来年丰收。同时为了表达对耕牛辛勤劳作一年的慰问，给它喂食一团糯米饭和粉蒸肉。青年男女则盛装聚会唱歌，选择知音。

毛南族民间最大的节日——分龙节

“放鸟飞”（习俗）

毛南族正月十五节庆习俗。春节前，家家户户采摘菖蒲叶；除夕日，用菖蒲叶编织鹧鸪、山鸡、燕子、鸬鹚、画眉等“百鸟”，并在“百鸟”的空腹中灌入泡好的香糯、饭豆及芝麻馅等，上锅蒸或煮熟。然后，将“百鸟”系以麻绳，用一根长甘蔗将几十个串好，横于正堂神龛前，头朝大门，表示百鸟归巢，家业兴旺。至正月十五时，全家就餐，取下“百鸟”当饭，谓之“放鸟飞”，宣告春节结束，春耕开始。

门巴族

MEN BA ZU

- 『巴尔霞』
- 鸡爪谷
- 门巴木碗
- 萨玛酒歌
- 『龙普勒』（抱石）
- 『洛萨』

门巴族主要聚居在西藏自治区东南部的墨脱县和错那县，林芝、察隅等县亦有少量分布。雅鲁藏布江在林芝、墨脱一带奔腾南下，在下游形成肥沃的河谷平原地带，在藏语中称这里为“门隅”， 意为雅鲁藏布江下游的平原。门巴，在藏语中指住在门隅的人。门巴族居住于中国境内的人口数为8 923人（2000年）。

门巴族有自己的语言，无本民族文字，通用藏语、藏文。

经济生活以农业为主，兼营牧业，辅以狩猎和采集。

受藏族影响，门巴族的服饰与藏族相似，但略有地区差异。门隅地区的男女皆穿藏式的氆氇（一种羊毛织品）长袍，束红氆氇腰带。男女都戴一种别具特色的小帽，门巴语叫“巴尔霞”。妇女在袍服外，喜欢围一块白色氆氇围袍。有的还喜欢在背上披一张羊皮或牛犊皮。墨脱一带由于气候温暖，男子多穿用棉麻自织的白色衣袍，妇女喜欢穿色白质薄的小上衣或无袖无领的褂子，下着花色裙子，无论男女都很少戴帽子，而常戴自编的斗笠防雨防晒。

门巴族的食物中，以大米、玉米、荞麦、鸡爪谷为主，也吃糌粑、面饼、奶渣，喝酥油茶。肉食少，蔬菜多，而且蔬菜多是在石锅里煮熟后，蘸着盐巴、奶渣和辣椒面混合而成的糊糊吃。门巴族男女皆嗜食辣。墨脱门巴族还自家酿制鸡爪谷酒。

民居建筑因气候差别而有所不同。气候较冷地区的住房一般用石砌墙，在人字形的屋顶上面，覆盖上木板加压石板。屋内一般为三层，上层放草和秸秆，下层关牲畜，中层则是一家人的居所。较温暖地区的住房以

干栏式木楼为主。房屋与地面相距一米左右，人字形房顶，用蕉叶或木板覆盖，再用石板压顶。门巴族民居建筑，一般情况下，都是门朝东，他们认为太阳出来就照进家门，是吉祥如意的象征。

家庭手工业享誉四方，男女皆擅长编制各种竹藤器。竹方盒、竹斗笠、藤背篓、竹筐等制品坚固耐用，工艺精美。传统手工艺品木碗，更是享有盛誉。

门巴族民间流传有丰富的口头文学，主要是神话传说和民间叙事诗。神话传说代表作品有《镇压妖女》、《猴子变人》，民间叙事诗代表作品有《太波嘎列》等。《太波嘎列》讲述了门巴族牧业始祖太波嘎列的英雄故事，全面而又生动地反映了门巴族牧业生产的发展过程。

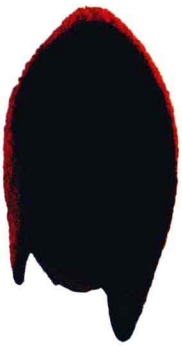
门巴族男女能歌善舞，以优美的抒情民歌著称。抒情民歌主要有萨玛酒歌和民间古典情歌两类。民间古典情歌的曲调固定，填词歌唱，是门巴族青年男女抒发感情、互示爱慕之情的主要形式。民间舞蹈朴素粗犷。传统乐器主要有“里令”（双管竹笛）、“塔阿让布龙”（横吹五孔笛）、“森萨让布龙”（竖吹五孔笛）、“基斯岗”（竹口琴）、牛角琴等。此外，“门巴戏”是门巴族传统戏曲剧种。

门巴族有多种民间体育竞技活动，其中以称之为“龙普勒”的抱石头比赛深受群众喜爱。

称为“洛萨”的藏历新年是门巴族人最重要的节日。每年七月，他们也和藏族人一样要庆祝望果节。

“巴尔霞”

门巴族一种别具特色的帽子。男女都戴，门巴语把这种帽子叫做“巴尔霞”。帽顶用蓝色或黑色氆氇做成，帽子下部用红色氆氇做成，翻沿是桔黄色绒包蓝布边，并要留一缺口。戴帽子的时候，男子是缺口在右眼的上方，女子是缺口往后。



门巴族别具特色的帽子——巴尔霞

鸡爪谷

西藏特有的农作物，又名龙爪稷，属粟米的一种，因其谷穗形似鸡爪而得名。鸡爪谷多生长在西藏山南地区海拔2 500米以下的暖湿地带，包括墨脱、察隅、错那、林芝等县的低谷地区，是居住在这些地区的门巴、珞巴等族重要的粮食作物。鸡爪谷可用来酿酒，度数仅10度左右，夏季饮后提神消暑，颇受喜爱。

门巴木碗

门巴族传统手工艺品——门巴木碗

门巴族传统手工艺品。选用质地坚硬的桐树、桑树或桦树的树干、树节或树疙瘩做原料，经过切削刮制等工序制作而成。木碗制作纹路清晰，厚薄均匀，携带轻巧方便，深受藏区人民的喜爱，常用之喝酥油茶。门隅北端的麻玛村，是远近闻名的“木碗之乡”，制品常被作为工艺品珍藏。

萨玛酒歌

门巴族民歌中一个主要的诗体。是用萨玛曲调歌唱的抒情酒歌，萨玛歌体因为最早产生于萨玛地方而得名。多用于节日、酒会、婚礼、远行等喜庆和欢乐的场合，内容丰富，歌词生动有趣，曲调欢快高昂，具有很强的表现力。在萨玛酒歌中，较多的作品是歌颂和赞美家乡的，其他作品则多描写欢聚的场景与心情。萨玛酒歌在门巴族中广泛传唱，代表作品有《白鹤歌》、《家乡》、《挽留》、《流浪》、《牧人歌》、《祝福歌》等。

门巴族民歌——萨玛酒歌

“龙普勒”（抱石）

抱石，门巴语称为“龙普勒”，是门巴族青年男子喜欢的一种传统体育竞技活动。多在节日期间或农闲时举行。抱石比赛规则简单，比赛者须先将重石抱起，然后从腋下转到背上，再从背上转到胸前，最后抱石从先前划好的源线绕一周即可。石头一旦抱离地面便不能随便放下，否则便是犯规而被判输。比赛的输赢主要看所抱石头的大小和抱石所达到的高度，冠军往往不只一人，赢者都会受到敬酒的殊荣。

“洛萨”

“洛萨”，意即“新年”，又称“藏历年”或“藏历元旦”，是藏族和门巴族一年一度最隆重的传统节日。从藏历正月初一开始，节期五到七天不等。节前，家家制备丰盛的年货。至十二月二十九日，各家在大门上画上象征永恒吉祥的“卍”符号。晚上，全家团聚喝年粥，粥中放九种各具寓意的象征品，之后还要举行驱鬼消灾的仪式。除夕，妇女要做各种点心待客，最热闹的是全家畅饮青稞酒，不分老幼，尽情歌舞。初一互补走访做客，从初二开始走亲访友，拜贺新年，相互祝福，各地还举行歌舞活动。

门巴族传统节日——“洛萨”

蒙古族

MENG GU ZU

- 蒙古袍
- 手把肉
- 马奶酒
- 蒙古包
- 勒勒车
- 马头琴
- 『好来宝』
- 『搏克』（蒙古式摔跤）
- 那达慕

蒙古族是一个跨境民族。中国境内的蒙古族主要分布在内蒙古自治区和辽宁、吉林、新疆、黑龙江、青海、河北、河南、甘肃等省（区）。人口数为581.3万余人（2000年）。

蒙古族有自己的语言和文字。蒙古语分内蒙古、卫拉特、巴尔虎-布里亚特3种方言；蒙古文属拼音文字类型，初创于成吉思汗时代。

蒙古族是中国北方草原古老的游牧民族，以畜牧业为主，兼营农业。“草原骄子”、“马背上的民族”是他们光荣的称号。

蒙古族服饰富有民族特色，在牧区，男女都穿身宽袖长的长袍（俗称“蒙古袍”），束以腰带，着高可及膝的长筒靴。腰带多用棉布、绸缎制成，扎腰带既能防风抗寒，骑马持缰时又能保持腰肋骨的稳定垂直。蒙古靴分布靴和皮靴两种，布靴穿起来柔软、轻便，多用厚布或帆布制成；皮靴多用牛皮、马皮或驴皮制成，结实耐用，防水抗寒性能好。此外，首饰也是蒙古族服饰的重要组成部分，大致可分为头饰、项饰、胸饰、腰饰、手饰五大类。

饮食方面，牧区多以牛、羊肉及奶食为主，粮食为辅；农区则以粮食为主，辅以奶食、肉食和蔬菜。奶食品，蒙古语称“查干伊德”，汉语的意思是“白色的食品”，用马、牛、羊和骆驼的天然纯奶制成，是蒙古族食品中的上品。品种主要有奶皮子、奶油、奶酪、奶豆腐等。肉食品以牛、羊肉制品为主，典型食品有手把肉、烤全羊等。此外，奶茶、马奶酒是蒙古族人喜欢喝的饮料。

逐水草而居是游牧民族古老的生活方式，在牧区，蒙古族多住蒙古

包，其特点是易于装拆搬迁，适应于游牧生活。在定居的地区、部分牧区和半农半牧区则多住外形与蒙古包相似的土木结构房屋；农区则多是汉式平房。

牛、马、骆驼不仅是蒙古牧民生活和生产的必需品，也是蒙古人的主要交通工具。男女老幼都善于乘骑，出行不论远近，多以马代步。最具民族特色的是勒勒车，从古代到近代，勒勒车一直是蒙古族牧人重要的交通工具。

13世纪，蒙古族创制了文字，各种体裁的文字作品相继问世。最著名的有蒙古族三大历史巨著《蒙古秘史》、《蒙古黄金史》、《蒙古源流》。其中《蒙古秘史》，约成书于13世纪中叶，是蒙古民族第一部用蒙古文写成的历史和文学巨著，记录了成吉思汗先祖谱系、传说及事迹，以及成吉思汗的生平事迹和窝阔台汗（元太宗）时期的史实，是研究蒙古族早期社会历史的珍贵文献。此外，英雄史诗《江格尔》在蒙古族民间也广为流传，是中国文学史上的不朽名著。

蒙古族素有“音乐民族”之称。蒙古民歌分长、短调两种体裁，长调流传于牧区，短调流行于半农半牧区。著名民歌有《牧歌》、《母亲的恩情》、《嘎达梅林》等。蒙古族舞蹈久负盛名，以节奏鲜明、热情奔放、动作刚劲有力为主要特点，著名的舞蹈有《安代舞》、《盅碗舞》、《筷子舞》、《马刀舞》等。其中安代舞流行于内蒙古地区，舞蹈动作以甩袖踏足为主，舞姿奔放，刚健有力，具有浓郁的生活气息，表现了蒙古族人民欢快喜悦的情绪。传统乐器主要有马头琴、蒙古筝、蒙古四胡和蒙古战鼓等。曲艺有“好来宝”（说唱艺术）、乌力格尔（蒙古语说书）、笑呵亚热（蒙古语相声）和岱日查（对答唱）等多种形式。

蒙古族牧区的男、女、老、幼皆善骑射。“搏克”（蒙古式摔跤）、赛马、射箭是蒙古族传统的“男儿三艺”。此外，体育娱乐活动还有套马、马术表演、赛骆驼、蒙古象棋等。

蒙古族自古以来崇尚白色，认为白色代表纯洁、吉祥，因此也称春节为白节。届时他们会穿上节日盛装，举行祭祀、献哈达、拜年等活动。献哈达是蒙古人对长辈和贵宾表示尊敬的一种传统礼节。蒙古族另一个盛大的节日是“那达慕”。

蒙古袍

蒙古袍

蒙古族传统服饰。有单、夹、棉、皮袍之分，适宜于不同季节穿着。其式样和颜色因地因人而略有差异。一般蒙古袍的特点是宽大袖长，高领，右侧系纽扣，下端大多左右开衩。袍子的领口、袖口、边沿多镶以色彩艳丽的绸缎花边或以动物皮毛装饰。蒙古袍冬天防寒护膝，夏天防蚊虫叮咬、遮暴晒，既美观又实用。

手把肉

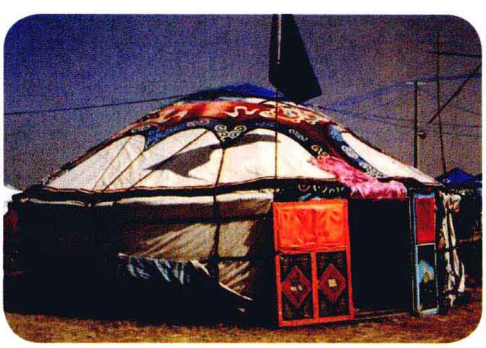
蒙古族传统食品——手扒肉

也作“手扒肉”，是蒙古、鄂温克、达斡尔、鄂伦春等游牧、狩猎民族的传统食品。多以羊肉为原料，也可用牛、马、骆驼及野兽肉烹制。做法是将宰好的羊剥皮去内脏洗净，去头蹄，然后肢解成许多块，放在清水锅中煮，不加调味佐料，水沸肉熟后即捞出，盛于大盘中上桌。食用时不用筷子，以手把肉，执刀割食。煮肉汤里还可下米熬粥。手把肉鲜香味美，营养丰富，备受蒙古人的青睐，是经常食用的菜肴，也是招待客人的必备食品。

马奶酒

奶酒，又叫蒙古酒，一般以马、牛、羊、骆驼的鲜奶为原料经自家蒸馏酿制而成，尤以马奶酒居多。多在夏秋水草丰美、牛肥马壮的季节酿制和饮用。马奶酒醇香浓烈，营养丰富，是蒙古人日常生活最喜欢的饮料之一，也是喜庆节日招待客人的重要饮料。

蒙古包


蒙古包

蒙古族传统民居。“蒙古包”是满族对蒙古族牧民住房的称呼，沿用至今。“包”，满语是“家”、“屋”的意思。古代文献多称蒙古包为“穹庐”、“毡帐”。蒙古包有大有小，但基本构造相同，由网状圆形围壁（蒙古语称“哈那”）、伞状顶架（蒙古语称“乌尼”）、圆顶天窗和门等构成，外部覆以羊毛毡并用毛绳围捆固定。蒙古包门一般朝向东南，包内中央置有炊饮和取暖用的炉灶，烟筒从天窗伸出，地面上铺毡子和地毯，为坐卧之处。蒙古包搭建、拆卸、搬迁均较简易，适宜于游牧生活，是蒙古族游牧经济生活的直接产物。

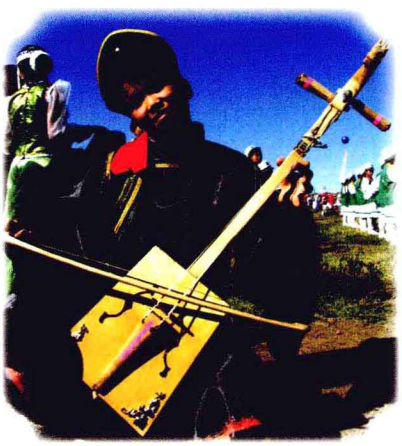
蒙古族传统交通工具——勒勒车

勒勒车

蒙古族传统交通工具，又称“辘辘车”、“罗罗车”、“牛牛车”等。勒勒车全部为木制，多以桦木或榆木加工制成，结构简单，易于制造和修理。其特点是车身小，车轮高大，适宜于在草地、雪地、沼泽和沙滩上行走。勒勒车载重量大，一辆勒勒车自重百余斤，载重可达数百斤乃至千斤，可用牛、马或骆驼拉行，以牛拉行较多见。从古代到20世纪七八十年代，牧民们多使用勒勒车拉水、拉货、迁徙牧场时搬运蒙古包，素有“草原之舟”的美誉，在蒙古族的生产、生活中发挥着巨大作用。

马头琴

蒙古族民间拉弦乐器。琴体用白松木料制成，长约1米。由音箱、琴杆、两根琴弦、弦轴和拉弓组成，琴杆上端雕刻有马头为饰。音箱呈梯形或长方形，以马皮或羊皮蒙面。关于马头琴，在蒙古族民间还流传着一个动人的故事。传说从前有一个牧人怀念死去的小马，取小马的腿骨为柱，头骨为筒，尾毛为弓弦，制成二弦琴，并在琴杆的顶部按小马的模样雕刻了一个马头，因此得名马头琴。马头琴是蒙古族的代表性乐器，发音圆润，低回婉转，富有草原风味，深受蒙古人的喜爱，是蒙古族最重要的独奏、伴奏和合奏乐器。


蒙古族民间拉弦乐器——马头琴

蒙古族曲艺形式——“好来宝”

“好来宝”

一作“好力宝”，蒙古语译音，是用蒙古族语言进行“说唱”表演的曲艺形式。最初流行于内蒙古东部地区，后遍及内蒙古和邻省蒙古族居住地。相传已有700多年历史。有固定的曲调，一定的韵律，曲调多达数十种。演唱形式主要有两种：由一人自拉自唱，乐器以马头琴、四胡为主，多以叙事、祝赞、讽喻等方式描绘一个人或一件事；两人对唱，一般由两人以同一曲调进行对口演唱，多以问答形式或辩论形式互相竞赛，较量知识、口才和智慧。唱词多以四句为一小节，曲调淳朴，有较多朗诵成分。后也发展有众人合唱形式。“好来宝”曲目篇幅长短不同，题材多样，代表性曲目有《燕丹公主》、《王昭君的故事》、《富饶的查干湖》等。“好来宝”音乐节奏明快活波，唱词朴实优美，表演方法风趣幽默，在蒙古族民间深受欢迎。

“搏克”（蒙古式摔跤）

蒙古族传统体育活动——“搏克”

蒙古族传统体育活动。“搏克”为蒙古语，意为结实、团结、持久。历史悠久，有独特的仪式、专门的摔跤手服装。比赛不分等级（不分年龄、不分体重），没有人数限制，只要是双数即可，实行单淘汰制，一对选手一跤定胜负，失败者不允许再上场。比赛一般不限时间，选手各施展扑、拉、甩、绊等技巧以制胜，不能抱腿摔，也不准乱踢，更不能扯裤子，膝盖以上任何部位着地即为失败，获胜者则会获得极高的荣誉。“搏克”在蒙古族中非常兴盛，代代流传，是蒙古族“男儿三艺”（摔跤、赛马、射箭）之一，在节庆场合，“搏克”是不可缺少的项目。

那达慕

“那达慕”，蒙古语音译，意为“娱乐”、“游戏”，内蒙古地区蒙古族的传统节目盛会。多在夏、秋季节时举行，一般一年一次。那达慕或以嘎查（村屯）、苏木（区乡）为单位，或以旗县为单位举行。分为大、中、小三种类型。大型那达慕，会期7～10天；中型那达慕，会期5～7天；小型那达慕，会期3～5天。过去，那达慕的主要内容是进行“男儿三艺”的摔跤、赛马、射箭比赛，对三项竞技的优胜者奖给马、骆驼、羊和砖茶、绸缎等物。中华人民共和国成立后，又增加了文艺演出、放映电影、物资交流等许多新内容。每逢此时，牧民们穿着崭新的民族服装，从四面八方汇集而来，共度欢乐时光。那达慕是蒙古族文化传统的重要载体，具有广泛的群众性和深刻的文化内涵。

蒙古族传统节日盛会——那达慕

苗族

MIAO ZU

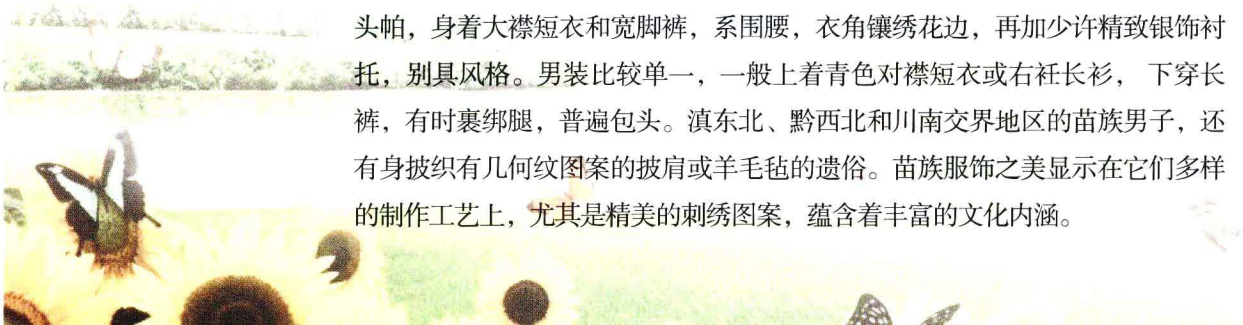
- 百褶裙
- 酸汤鱼
- 吊脚楼
- 苗族银饰
- 苗族蜡染
- 创世史诗——苗族古歌
- 芦笙舞
- 反排苗族木鼓舞
- 苗年

苗族是中国一个古老且人口众多的民族。主要分布在贵州、湖南、云南、四川、广西、湖北、广东、海南等省区，其中贵州分布最多。此外，东南亚及欧美地区也有苗族分布。历史上，苗族先民经历了长时期、大幅度、远距离的迁徙，逐渐形成了大散居、小聚居的分布格局，这也是形成苗族内部支系繁多，语言、服饰、社会习俗与文化呈多元状况的根本原因。中国境内苗族人口数为894万余人（2000年）。

苗语分湘西、黔东、川黔滇三大方言，部分地区的苗族也讲汉语、侗语或壮语。1956年制定了拉丁字母形式的苗文。

苗族大多居住在山区，有“高山苗，矮山瑶”之说，一个村寨一个姓氏，杂姓极少。主要从事农业，兼营林木业。

苗族服饰式样繁多，地区差异很大。女装多达百种，其不同主要表现在服装的色彩、款式、纹饰和工艺等方面。大部分地区的苗族妇女一般身穿窄袖、大领、对襟短衣和长短不同的百褶裙，湘西、川东等地妇女则多穿大襟衣和长裤。盛装纹饰复杂，做工精细，头饰亦很繁多。如黔东南地区的苗族妇女身穿“银衣”，头戴银质牛角，颇具特色。便装时，妇女们多挽髻于头顶，包头帕，身着大襟短衣和宽脚裤，系围腰，衣角镶绣花边，再加少许精致银饰衬托，别具风格。男装比较单一，一般上着青色对襟短衣或右衽长衫，下穿长裤，有时裹绑腿，普遍包头。滇东北、黔西北和川南交界地区的苗族男子，还有身披织有几何纹图案的披肩或羊毛毡的遗俗。苗族服饰之美显示在它们多样的制作工艺上，尤其是精美的刺绣图案，蕴含着丰富的文化内涵。



由于分布区域广阔，苗族饮食习惯也有比较大的地域差异。多以大米、小麦、玉米等为主食，喜食酸辣，好饮酒。

传统民居建筑多为木结构，以瓦或杉树皮、茅草等覆盖屋顶，黔中或黔西地区也有以薄石板盖屋顶者。各地房屋形式有所差异。黔东南民居多为木制平房和楼房，楼房一般为两层，建筑形式多为“吊脚楼”（即按山坡斜度竖桩，在桩上建筑）。云南昭通地区的苗族多住“杈杈房”，用几根树干交叉搭棚，上盖茅草，以树枝或竹片编墙，涂以泥土。海南岛苗族则多住长而窄的茅草房，三间一幢，屋檐较长，檐下走廊为休息之处。

苗族民间工艺丰富多彩，素享盛名。刺绣、织锦、剪纸瑰丽多彩；蜡染工艺流传千年，驰名中外；银饰更是以种类繁多、工艺精湛而著称。

由于长期没有本民族的文字，苗族丰富多彩的民间文学主要以诗歌和传说故事的形式口耳相传至今。《古歌》、《古老话》、《佳》（也称《佳理》）、《姊妹歌》等都是脍炙人口的佳作。此外，黔东南地区散文与韵文结合的《嘎别福》是独具特色的说唱文学。苗族民间文学内容丰富，是研究苗族历史与文化的重要资料。

苗族能歌善舞。苗族“飞歌”高亢嘹亮，富于艺术感染力，歌词以颂扬祖国大好河山和歌颂坚贞爱情及表达男女青年之间的爱慕之情为主，是黔东南地区苗歌中的艺术珍品。“恰咯”（苗族民间歌曲，意为“大歌”，流行于黔东南苗族地区）粗犷奔放，“歌鼟”被誉为“深山珍宝”、“天籁之音”。芦笙舞、木鼓舞、铜鼓舞、板凳舞场面壮观、热闹非凡。比较流行的乐器有芦笙、木鼓、芒筒、木叶、口弦琴和各种箫笛等。湘西的傩戏和鄂西的花鼓戏则是苗戏中的佼佼者。

苗族地区的体育活动比较丰富，多在节庆期间进行。爬刀杆、爬花杆、赛龙舟、八人秋（即八人秋千）、投绣球、走竹竿等活动精彩纷呈。湘西还被誉为苗族的“武术之乡”。

苗族节日很多，但也有较大的地区差异。主要有苗年、四月八姑娘节、龙船节、吃新节、芦笙节、姊妹节、赶秋节等，其中以过苗年最为隆重。届时，人们身着节日盛装，举行祭祀和各种文体活动。有些节日同时也是青年男女“游方”（苗族青年男女的社交活动方式）的好时机。

苗族民间还有许多有趣的习俗，如半夜搬家、分鸡心、踩脚传情等，颇具特色。

百褶裙

苗族妇女传统服饰。因裙身由许多细密的皱褶构成而得名。其款式因地域不同分为长、中、短三种：长裙至脚面，中裙过膝，短裙不及膝。百褶裙富有弹性，纹饰丰富，美观大方。云南、贵州、四川等地的彝、侗等族妇女也常穿这种裙子。

苗族妇女传统服饰——百褶裙

苗族传统饮食——酸汤鱼

酸汤鱼

苗族传统风味食品。在贵州的苗寨中有“三天不吃酸，走路打罗圈”的说法。酸汤的制作非常讲究，一般要经过数道工序慢慢熬制而成。制作酸汤鱼时，先将辣椒炒出香味，再加入提前准备好的酸汤和作料，用猛火煮沸，然后将鲜鱼放入酸汤中煮15～20分钟即成。其味酸香沁人、鲜嫩爽口，是苗族山寨逢年过节和款待贵客的佳肴。

吊脚楼

苗族传统的木结构干栏式民居建筑，多依山势而建。营造时，先将坡面削成两级台阶式屋基，在下层立较高的柱子，用以支撑房屋的延伸部，“吊脚楼”即因此得名。吊脚楼一般分三层，顶层储粮，中层为全家饮食起居之所，外设走廊，底层堆放杂物或圈养牲畜。吊脚楼最基本的特点是：正屋建在实地上，其余部分皆悬空，仅靠柱子支撑。这种建筑形式既通风干燥，又能防毒蛇、野兽，楼板下还可另作它用。

苗族传统民居建筑——吊脚楼

苗族银饰

苗族民间工艺品，也是苗族妇女非常重要的装饰品。素以造型多样、设计巧妙、制作精美著称。苗族银饰分为头饰、胸饰、腰饰、臂饰等，造型主要有银冠、项圈、发簪、银花、耳环、手镯等，其中银冠最重要，制作难度也最大。银饰上的图案多为蝴蝶、凤凰、花卉、梅竹等。苗族精美的银饰制品多出自男性银匠之手，制作工艺包括铸炼、锻打、焊接、编结、镶嵌、擦洗、抛光等30多道工序。苗族用银的观念一是出于审美，二是表示富有和避邪。每逢节庆或婚嫁之日，苗家女子全身戴满银饰，多者可达二三十斤。

苗族银饰

苗族蜡染

苗族蜡染

蜡染是中国民间传统的印染工艺，唐代即已盛行，今在苗族、布依族、瑶族等民族中仍广为流行。苗族蜡染有点蜡和画蜡两种技法。绘制时，先用铜蜡刀蘸蜡汁绘于布上，然后置于蓝靛缸中浸染，再用清水煮去蜡质，即呈现出蓝白分明的图案。更独特的是，由于蜡的自然龟裂，使布面呈现出特殊的“冰纹”，尤具魅力！蜡染图案丰富、造型优美、色调素雅，具有浓郁的乡土气息和民族特色，常用来装饰衣物、床单、提包等，显得朴实大方、清新悦目。

创世史诗——苗族古歌

又称“古歌古词”，是流传于黔东南苗族地区以创世为主体内容的诗体神话。全诗共12首，万余行，分“开天辟地”“枫木歌”“洪水滔天”和”跋山涉水”四部分。它生动地描述了宇宙万物的产生、苗族的迁徙及其社会生活的诸多方面，体现了万物有灵、众生平等的思想，充满了浪漫主义和理想主义色彩。古歌是苗族的“心灵记忆”，多在祭祀、婚丧和节日场合由中老年人、巫师或歌手演唱，曲调往往深沉悲壮，铿锵感人。古歌是苗族古代社会的百科全书，具有非常珍贵的研究价值。

芦笙舞

苗族民间舞蹈。芦笙和芦笙舞是苗族文化艺术的象征。芦笙舞充满生产、生活气息，有的表现耕种和狩猎活动；有的模拟动物姿态；有的表达收获时的喜悦心情；有的则再现了古代的祭祀场景。民间群众性芦笙舞一般由二至五名男子吹芦笙领舞，其他人围一圆圈踏乐而舞，场面壮观、气氛热烈，舞蹈人数众多。竞赛性的芦笙舞一般在节日或集会上由少数技巧较高的男女表演各种高难度动作。苗族芦笙舞节奏轻快，动作古朴、豪放、有力，具有广泛的群众性、艺术性和观赏性。每逢节日、喜庆之日，苗族人都会吹奏芦笙，跳芦笙舞。芦笙舞在苗族舞蹈中最负盛名，备受赞誉。

芦笙舞

反排苗族木鼓舞

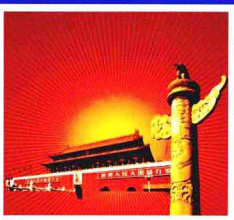
木鼓舞是流行于苗族、彝族、佤族等民族中以敲击木鼓起舞的一种舞蹈形式，种类多达几十种，其中贵州省台江县反排村的苗族木鼓舞颇具特色。反排苗族木鼓舞是一种世代相传的祭祀性舞蹈。舞蹈以激越的鼓点为主节奏，动作简练，组合丰富，风格粗犷洒脱、热情奔放，表现了苗族先民从东方长途迁徙，披荆斩棘，狩猎御敌，开垦土地和祭祀祖先的场景，充满着浓烈的祖先崇拜和鲜明的原始文化特征。过去，木鼓舞只能在丑年，即每十二年一次的祭鼓节的仪式中进行，现已演变成为群众性舞蹈，成为连接苗族社会过去、现在和未来的重要文化纽带。

反排苗族木鼓舞

苗年

苗族盛大的传统节日。盛行于广西大苗山和贵州省黔东南等地，是欢庆丰收，祈求来年风调雨顺的传统节日。各地过苗年的习俗不尽相同，日期也不甚统一，一般在秋后举行，多在正月第一个卯日，或农历十月前后，节期三天至半月不等。节前，各家净扫屋舍，缝制新衣，杀鸡、酿酒、打年粑。除夕，家人要团聚。节日早上，要把酒淋在牛鼻上，以示让辛苦劳作的耕牛过年。“吃同年”是过苗年的一项重要活动，是人与人或寨与寨之间的交往习俗。节日期间还举行祭祖、跳芦笙舞、踩鼓、斗牛、游方联友等活动。现在，有的地方已经把苗年挪到春节过。

苗族传统节日——苗年



仫佬族

MU LAO ZU

- 同年鞋
- 大粽粑
- 地炉
- 《星王山》
- 狮子锣
- 舞草龙
- 依饭节

仫佬族是生活在中国东南地区的一个古老的山地民族。主要居住在广西罗城仫佬族自治县，其余散居在罗城周边县市和贵州的福泉、麻江等地。人口数为20.7万余人（2000年）。

有本民族的语言，许多人兼通汉语或壮语，通用汉文。

仫佬族以善种水稻著称，农业和采煤是其主要的经济生活方式。

服色尚青，衣着简朴、素雅大方。清朝以前，妇女普遍穿筒裙，现在多穿宽袖大襟上衣和长裤，前襟、领口和袖口缝有三道“栏杆”，腰系青色围裙，上绣黑白相间的几何形图案。姑娘梳辫，妇女结髻，喜欢佩戴耳环、手镯等银饰。男子一般穿对襟短衣和长裤，老年人穿琵琶襟上衣。妇女的尖头鞋和男子的“碗帽”（形状像碗的帽子）在仫佬族服饰中颇具特点。现在，仫佬族服饰已与汉族类同，民族服装多在特殊场合穿戴。

仫佬族以稻米、玉米、红薯为主食， 喜吃酸菜和糯米饭，腌肉酸和鱼酸是广受人们喜爱的美食。砂罐是仫佬族的特色炊具。食物往往做八成熟即可，喜欢冷食。特色食品有豆腐肴、桐叶粽、大粽粑等。

仫佬村寨多建在山间平坝上，背靠石山，面临田垄，风景如画。同姓同宗者聚族而居，多住泥墙或砖墙瓦顶平房。室内布局巧妙，堂屋墙壁上的装饰图案丰富多彩、颇有特色。在堂屋门边挖设地炉取暖做饭是仫佬族民居最突出的特点。

在民间工艺方面，仫佬族的草帽编织和煤砂罐制作技术很有名气，染布方法独特，制铁、制陶工艺已有几百年的历史。

由于没有本民族的文字，仫佬族的诗歌、神话传说和民间故事大多通

过口头传诵，或用汉字记述。诗歌以山歌为主体，以对唱为主要形式，多属即兴创作。神话传说以歌颂英雄、描写爱情为主旋律，代表作有《凤凰山》、《垦王山》、《鸳鸯石》等。童话故事取材广泛，寓言故事短小精悍、微言大义。这些文学作品既承载了仫佬族的历史，又反映现实生活，极富感染力。

唱山歌是仫佬人的特长，有“随口答”（即兴而作的短歌，多为“走坡”时男女青年谈情说爱随问随答的对歌）、“古条”（叙事式歌谣，有歌本，内容多为民间流行的历史故事、神话传说等）和“口风”（讽刺性歌谣，随编随唱）等多种形式，《八月十五走坡来》、《我家住在龙潭边》等被广为传唱。“白马舞”刚健明快，花灯舞富有特色。狮子锣、乳钹和木叶是使用较为普遍的传统乐器。彩调戏和师公戏具有鲜明的地方色彩，深受仫佬人的喜爱。

民间体育和游戏之间没有明显的区分。凤凰护蛋、舞草龙、抢花炮、群龙争珠（水上活动）、象步虎掌（竞技角力比赛）等活动在民间普遍流行。

仫佬族节日丰富多彩，主要有春节、三月三婆王节、四月八牛神节、五月初五端午节、八月十五中秋节（也叫走坡节）等。“依饭节”是仫佬族最具特色的传统节日。

同年鞋

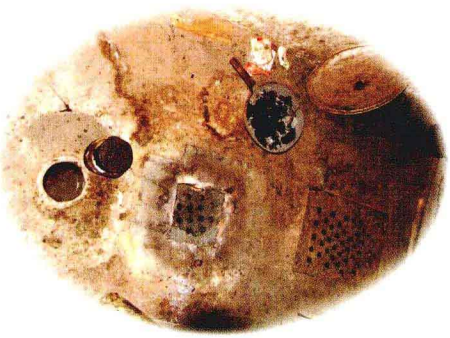
仫佬族姑娘赠送给意中人的定情信物，因双方年龄相当而得名。同年鞋制作讲究，鞋底用十几层白布粘合纳制，鞋面用黑布缝制。与众不同的是，鞋成形后还要放在蒸笼里蒸十几分钟，取出晾干后才算制作完成。同年鞋美观大方，穿起来柔软舒适。在“走坡”时，若姑娘找到了意中人，便用歌传情，以鞋相赠，表达自己的深情厚意。

大粽粑

也称枕头粽，仫佬族逢年过节时的传统食品。形状像个大枕头，大者重达五六斤。做法是：把冬叶（粽粑叶）一层层摊开，将泡好的糯米捞出后滤干，并掺些碱水拌匀，放在叶上面，米到一定高度后，加叶子围边、捆扎，然后把捆好的粽子放进锅里煮一晚上即成。

大粽粑

地炉


地炉

仫佬族民居的重要组成部分。仫佬山乡盛产煤炭，很早以前就有“挖地为炉”的传统，用地炉做饭取暖是仫佬族民居中的一个突出特点。地炉一般建在堂屋内大门两侧，制作简单，使用方便。炉内煤火终年不息，不仅旁边的水坛里总有热水，还可以随时架锅做饭，所以屋内总是显得温暖舒适。客人来访或逢年过节，亲朋围坐在地炉周围，其乐融融。

《垦王山》

仫佬族民间传说故事。讲述了英雄朵菲率领众人反抗压迫，被俘就义时，突然狂风大作，乌云密布，飞来一座大山将官兵压在大山之下，为民除了害。于是，人们把这座山叫做“垦王山”，以纪念英雄的牺牲。《垦王山》塑造了一个仫佬青年的英雄形象，反映了仫佬族先民宁死不屈的斗争精神，表达了仫佬人惩恶扬善的意愿。

狮子锣

壮、侗、京、仫佬、毛南、瑶等族敲击体鸣乐器。广西壮族自治区最为流行。由响铜制成，锣体较大，规格较多。狮子锣音色雄浑、绵长，多在节日期间举行群众性娱乐活动舞狮、舞龙时使用，为节日增添欢乐的气氛。也用于道公、师公歌舞伴奏，有肃穆庄重之感。

舞草龙

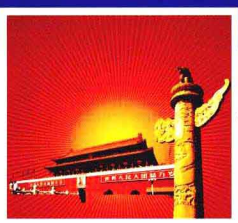
仫佬族传统体育娱乐活动。每逢春节，仫佬人都要举行热闹的舞草龙活动。草龙用稻草编织而成，与汉族的舞龙相似。不同的是，仫佬族舞完草龙后要将它抬到河边烧掉，以祈求来年风调雨顺。

舞草龙

依饭节

又称“喜乐节”，是仫佬族最具特色的传统节日。三年一大庆，一年一小庆，在立冬后择吉日举行，有祈求五谷丰登和人畜平安之意，带有强烈的感恩和祝愿色彩。节日期间，家家置办丰盛的食品，祭祀仪式隆重且复杂。祭祀结束后，将供奉的谷穗、五色糯米饭和用芋头、红薯做成的“耕牛”分给各家各户。此外，盛装的人们还举行舞龙、看戏等活动，整个山寨热闹非凡。依饭节是仫佬族信仰习俗的结晶，是仫佬族文化的重要象征。

仫佬族传统节日——依饭节



纳西族

NA XI ZU

- 披星戴月衣
- 丽江粑粑
- 东巴画
- 热美蹉
- 七月骡马会

纳西族是中国一个历史悠久、文化灿烂的民族。主要分布在云南省西北部和四川省西南部金沙江上游一带，以云南省丽江纳西族自治县分布最集中。人口数为30.8万余人（2000年）。

东巴文

纳西语分东部和西部两种方言，许多人兼通汉语。曾使用过两种文字：一种是表意的象形文字叫东巴文；另一种是表音的音节文字叫哥巴文。东巴文是目前世界上唯一保留完整的“活着的象形文字”，对于语言学的研究有着十分重要的意义。纳西族虽然用这些文字记录下不少诗歌、传说和宗教经典，但在群众中未能推广使用。1957年设计了以拉丁字母形式为基础的纳西拼音文字方案。

农业生产是纳西族最主要的经济生活方式，牲畜饲养和皮革加工也占有重要地位。丽江马自古有名，而且这里还有“药材之乡”的美誉。

纳西族服饰独具特色。丽江纳西族妇女身穿宽腰、大袖、长可过膝的大褂，系百褶围腰，穿长裤。羊皮披肩是服饰中最具特色的部分，上面绣有精美的日、月和七星，表示勤劳之意，俗称“披星戴月衣”，它集中显示了农耕和游牧两种文化在纳西族心理上的汇聚。宁蒗纳西族妇女穿短上衣和长可及地的百褶裙，青布包头，佩戴大银耳环。男子喜欢戴牦牛皮帽，穿自织的麻布衣，外披羊毛毡毯。现在，纳西族男子服饰已大致与汉族相同，但妇女服饰仍保留了较鲜明的民族特色。

纳西族的许多饮食习俗与藏族相近，大部分地区以玉米、小麦、大

米、青稞等作主食，喝酥油茶的习惯保留至今。丽江粑粑和琵琶肉（用整条猪腌制而成，因形似琵琶，故名）是远近闻名的特色美食。“三叠水”（又称雪山宴）是纳西人招待贵客的一种特殊方式，因使用大碗、小碗、盘子三种不同高度的餐具而得名。

纳西族建筑古朴典雅、形式多样。丽江地区的纳西族民居多为“三房一照壁”或“四合五天井”格局的瓦房。泸沽湖畔的摩梭人（纳西族的支系）则居住在一种用圆木或方木垒墙、木板做顶的“木楞房”中。著名的丽江白沙“大宝积宫”、“琉璃殿”等明代建筑，揉合了纳西、汉、藏诸族的风格，具有很高的艺术价值。丽江古城环境优美、文化底蕴深厚，被誉为“东方的威尼斯”，被联合国列为“世界文化遗产”。

纳西族的东巴画、丽江壁画、雕刻艺术及东巴纸和铜器制作技艺都比较发达，在全国乃至世界艺术史上占有重要地位。壁画在一定程度上受到汉族、藏族和白族的影响，风格鲜明。

民间文学内容丰富，多在民间口头流传，部分作品用东巴文或哥巴文记载，还有一些用汉文记载。《东巴经》卷帙浩繁，对研究纳西族的历史、语言文字和宗教信仰具有极其重要的价值。长篇史诗《创世纪》是纳西族民间文学的代表作，塑造了纳西始祖的英雄形象。长篇爱情叙事诗《游悲》（又名《殉情调》），描写了一对青年男女坚贞不渝的爱情，表现了纳西族人争取自由幸福、追求美好生活的愿望。以明代木公、木增为代表的丽江土司木氏的汉文化修养很高，著有多部诗文集，成就卓著。

纳西族民间文艺的一大特色是融诗歌、音乐和舞蹈为一体。古典歌舞曲调“喂热热”、“阿丽丽”流传较广；《白沙细乐》和《丽江古乐》是两部著名的大型古典乐曲，纳西古乐以其庄重典雅的格调著称，韵味独特，被称为“中国音乐的活化石”。东巴乐和东巴舞是东巴文化的重要组成部分，反映了纳西人的情感和社会生活。与此相比，大量的民歌、小调则显得清新明朗。乐器种类较多，主要有笛子、琵琶、芦笙等。“苏古笃”是纳西族古老的弹弦乐器，主要用于演奏纳西古乐。

传统体育活动主要有打秋千、赛马、摔跤、射箭打靶等。

纳西族节日很多，春节具有浓厚的民族特色，“正月农具会”、“三月龙王庙会”和“七月骡马会”以物资交流为主要内容，同时还举行赛马等活动。此外，还有清明节、端午节、中秋节、火把节、尝新节等。

披星戴月衣

纳西族妇女传统服饰。披星戴月衣是云南丽江纳西族妇女的披肩，是纳西族服饰中最具特色的部分。坎肩上方下圆，一般用羊皮制成，上面横排绣着七颗精美的星星，两旁缀有日月图案。“披星戴月衣”美观实用，是纳西族妇女勤劳、善良的象征。

披星戴月衣

丽江粑粑

丽江粑粑

纳西族风味食品。其制作方法是：把面团揉至平滑分层，使其薄如纸，然后先抹猪油，再铺火腿、肉丁、食糖、葱花等，逐层配料，制成圆饼，最后入炉，烤至表层发黄即可。丽江粑粑金黄酥脆、香甜可口、油而不腻，是纳西族待客、送礼的佳品，闻名云南。

东巴画

纳西族宗教绘画艺术，是纳西族最具特色的美术遗产。内容主要表现东巴教经书中的神话故事，有的则反映了古代纳西族的各种世俗生活。东巴画有经卷图画、木牌画、纸牌画和卷轴画等形式。卷轴画最有特色，一般用柳炭勾底，竹笔勾墨，毛笔重彩平涂，画面结构复杂、线条优美、色彩艳丽。其中大型卷轴画《神路图》长十几米，共描绘了360多个人物及动物形象，场面宏大、技艺高超，反映了纳西族灵魂不灭的生命意识和完善人生的伦理观念，为东巴画艺术中的珍品。东巴画具有强烈的原始意味，许多画面亦字亦画，保留了象形文字书写特征，是研究人类原始绘画艺术的“活化石”。

东巴画

热美蹉

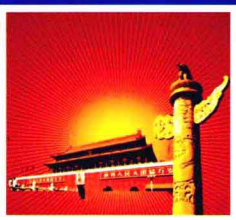
纳西族多声部集体歌舞。在云南丽江大东乡保存最为完好。参加热美蹉者少则十余人，多则几百人，男女老少手拉手围着火堆按顺时针方向边唱边跳。热美蹉保留了纳西族传统的民间艺术特征，其独特的歌舞形式对纳西族的民歌和音乐产生了深远的影响。

纳西族多声部集体歌舞——热美蹉

七月骡马会

也称七月会，纳西族传统节日。于每年农历七月中旬在云南丽江县城西狮子山后坡上举行，会期一般为10天左右。云南省内、外各族群众多来赴会，进行物资交易。七月骡马会以交易骡、马、牛等牲畜为主，同时出售各种农具和土特产品。届时，还搭台演出各种有地方特色的文艺节目。组织者还举办赛马、对歌等群众性的文体活动，场面极其热闹。

七月骡马会



怒族

NU ZU

- 怒毯
- 漆油茶
- 『同心酒』
- 达比亚舞
- 虎熊抱石头
- 仙女节

在中国云南西北部的横断山与高黎贡山之间奔腾着一条大河——怒江，怒族就居住在怒江大峡谷的山腰和台地上。从行政区划上看，主要分布于云南省怒江傈僳族自治州的碧江、福贡、贡山3县，兰坪、维西两县也有数处怒族的聚居点。人口数为28 759人（2000年）。

怒族有自己的语言，各地方言差异较大，没有本民族文字，通用汉文。

传统经济生活以山地农耕为主，兼事采集和狩猎。

20世纪50年代前，怒族男女都穿麻布衣。一般女子12~13岁以后穿长裙、右大襟上衣。贡山怒族妇女则以两块麻布围身。妇女有胸饰，用精致的竹管穿两耳为饰，都爱用藤环缠于头部、腰部及足踝部。男子穿长衣短裤，成年人喜左腰佩砍刀，右肩背弓箭。现今男女服装质料及样式皆有变化。

怒族以玉米、荞麦和小米为主食，鸡、鱼、羊、牛肉和野味为辅，普遍喜欢吃饭菜合煮的饭粥。部分怒族受藏族影响，也吃酥油糌粑。男女均喜欢饮酒，如将客人视为知己，便要喝“同心酒”。

怒族村落不大，传统民居分木板房和竹篾房两种。房屋较矮，一般格局为两间，外间待客，设有火塘，内间为主人卧室及储藏粮食之用。现在，怒族的生活条件有了很大的改善，多有砖木结构、砖混结构盖石棉瓦的建筑。

受生活环境的影响，怒族传统交通工具有鲜明的地方特色，如溜索、竹桥、竹筏等。

竹子在怒族的社会生活中有着不可取代的作用，竹器制作工艺精湛。妇女擅长织怒毯。1957年发现的怒族岩画，笔画简练，线条粗犷，形象生动，具有珍贵的历史价值和艺术价值。

怒族文学艺术丰富多彩。民间文学口耳相传，《大力士阿洪》、《瞎子求医》、《神仙草》等故事流传较广。诗歌内容广泛，多为即兴编唱，有浓郁的生活气息与民族特色。民歌语言质朴，与劳动生活紧密结合，是怒族文艺的重要组成部分，如《龙潭》、《猎人调》等均脍炙人口。舞蹈动作粗犷豪放，节奏鲜明， 内容涉及生产、生活方方面面，具有较高的艺术价值。常用乐器有“达比亚”（琵琶）、口弦、笛子、葫芦笙等。

怒族体育活动与生产、生活密切相关，较为流行的有虎熊抱石头、荡秋千、溜索、射弩等。

传统节日主要有春节、仙女节、祭谷神节、祭山林节等，其中以仙女节最为隆重、热闹。

怒族热情好客、重情重义，民风极为古朴。老人是文化的传承者和家庭、社会的主心骨，受到大家的尊重和爱戴。

怒毯

怒族传统服饰。怒语称“约”，史书中称作“红纹麻布”现多用棉线编织，是一种具有特殊花纹的毯子。男子外出都要把它带在身边，白天当衣穿，晚上当被盖。妇女们把它当做围腰，既防寒，又耐脏，十分实用。怒毯由妇女编织而成，色彩艳丽，质地轻柔，工艺水平很高，是怒族妇女勤劳与智慧的结晶。

怒毯

漆油茶

怒族传统饮料。漆油茶是一种用漆籽仁油和茶汁为原料做成的别具特色的茶食。用漆籽仁油加上核桃仁、芝麻仁与盐和茶水混在一起，在特制的茶桶里不停搅动而成。来客时，舀出漆油茶，拌以各种事先配好的作料，用土罐烧开即可饮用。漆油茶清香扑鼻，爽口又解渴，为怒族人所喜爱。

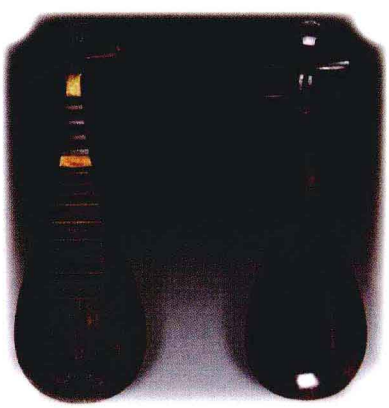
怒族、彝族、苗族、傈僳族等民族传统饮酒习俗——“同心酒”

“同心酒”

怒、彝、苗、傈僳等民族传统的饮酒习俗。在不同地区有不同的称谓。怒族人喜欢饮酒，贵客光临，必以酒相待。喝酒正酣时，无论男女老少，如果将某人视为知己，即与他喝“同心酒”，两人嘴挨嘴，一手互相搂肩，一手同端酒碗，仰面同饮，一饮而尽。喝“同心酒”是团结和友谊的象征。

达比亚舞

怒族民间舞蹈。“达比亚”又称“达变”，即怒族琵琶，是怒族传统的弹拨乐器，呈椭圆形或三角形。演奏时，琴头向左斜置于胸前，左手持琴按弦，用右手拇指和食指弹拨，音色明亮柔和。达比亚舞是以“达比亚”乐器名称命名的舞蹈，以舞者边弹边舞为其主要特征。有近百个套路，表现题材广泛，有反


怒族传统弹弦乐器——“达比亚”

映怒族祖先不断迁徙的“找土地舞”，还有反映怒族人生产、生活状况的“生育舞”、“找情人舞”、“找野菜舞”、“狩猎舞”等等。达比亚舞生活气息浓郁，在怒族民间颇为盛行。

怒族民间舞蹈——达比亚舞

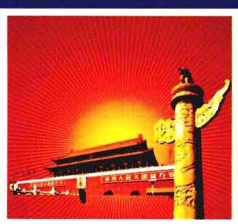
虎熊抱石头

怒族传统体育娱乐活动。比赛时，一人蹲着，两手撑地，护着身下数块石头，其他参赛者伺机从其身下抢走石头，守护石头者需用脚触抢石头者，被脚触中者即替换守护人。若石头被抢光，守护者脚还未触中人，则需表演节目，然后进行新一轮竞技。

仙女节

又称鲜花节，云南贡山一带怒族的盛大节日。每年农历三月十五日举行。相传，一位名叫阿茸的美丽姑娘发明了飞跨怒江的竹篾溜索，还在高黎贡山上为人们引出了甘甜的泉水。后来阿茸为逃避头人的逼婚强娶，藏身洞里，变成了一尊石像。为了纪念这位女英雄，节日这天早上，怒族群众身穿盛装，带上祭品和野餐，手捧杜鹃花，选择有钟乳石的山洞作为仙女洞，前去祭拜。祭毕，举行聚餐和各种文体娱乐活动，整个山谷都沉浸在欢快、热烈而隆重的节日气氛之中。

仙女节祭拜



普米族

PU MI ZU

- 木楞房
- 四弦琴
- 对歌
- 『搓蹉』
- 打磨秋
- 大过年

普米族主要分布在云南省的兰坪、丽江、维西、永胜、宁蒗等县，还有一部分居住在四川省木里藏族自治县和盐源县。人口数为33 600人（2000年）。

普米族有自己的语言，木里和宁蒗的普米族曾使用过一种用藏文拼写的文字，但流传不广，现在通用汉文。

主要从事农业生产和家畜饲养，属于农畜混合型经济生活方式。农作物以洋芋和荞麦为主。

女装因地域不同而略有差别。兰坪、维西一带普米族妇女穿大襟短衣，外着坎肩，穿长裤，耳戴银环，未婚女子喜用绣花双层蓝布包头，婚后则以黑布包头。永胜地区的普米族妇女着大襟衣、百褶长裙，用宽大的彩带束腰，背披羊皮，喜包大头帕。男子一般上穿麻布短衣， 下着宽大长裤，披白羊皮坎肩或穿氆氇长衫，有的腰间佩刀。

玉米是普米族的主食， 兼食大米、小麦、青稞、燕麦、荞子、稗子等。常喝酥油茶拌炒面，吃稗子饭就猪膘肉，饮“酥里玛”酒（主要用大麦和玉米为原料酿制）。用餐时，全家围坐在火塘边，尊卑有别。普遍嗜好吸烟、饮茶、喝酒。禁止打狗，忌食狗肉。

普米族聚居的滇西北地区属横断山区，金沙江和澜沧江贯穿全境。普米族村落多建在山腰缓坡上，民居式样以传统的木楞房为主，也修建有瓦房、砖房和楼房。

过去，普米人出行多徒步或骑乘马、骡，长途运输主要依靠马帮。普米人善建桥，泸沽湖边多使用独木舟及木筏摆渡。木里冲天河畔的普米人

用羊皮气囊作漂浮工具渡江和运载货物。

民间工艺比较发达。竹编器物历史悠久，工艺精湛。宁蒗木漆器制作精良，远近闻名。妇女则擅长织图案美观、纹道精密的土布。

普米族的民间文学丰富多彩、内容广泛，具有鲜明的民族特色。神话反映了普米族先民对大自然的认识；民间故事有不少属于动植物故事，寓意深刻，富于哲理；民族风俗故事表述了习俗的由来。诗歌有时政歌、风俗歌（仪式歌）、生活歌和情歌之分，内容非常丰富。叙事诗《白狼诗歌》、记载普米族传统习惯法规的《古利歌》、宗教方面的《请神歌》等均世代传唱。

普米族能歌善舞，每逢节庆、聚会、婚丧嫁娶都要举行对歌，歌词多为叙事。另有短调，内容以青年爱情生活为主。比较著名的民歌有《贡嘎岭歌》、《古利歌》等。舞蹈可分为宗教舞蹈和娱乐舞蹈两大类，多反映耕作、狩猎、纺织等生产劳动场面，舞步刚健明快。乐器主要有四弦琴、葫芦笙和笛子等。

在普米族地区，打磨秋、打秋千、摔跤、射箭、跳绳等体育娱乐活动广为流行。

主要节日有大过年、大十五节、转山会、尝新节等。节庆活动，多与生产劳动和宗教习俗有密切的联系，如尝新节，即每到大小春收获季节，用新粮酿酒、煮饭祭祀祖先，宴请亲友，庆祝丰收。受汉族文化的影响，有些地方普米族也过清明节和端午节。

尊老爱幼是普米人传统的美德。社会上普遍遵行敬老之风，在火塘边围坐，须长辈坐上方，小辈坐下方。普米人还以正直、勤劳、善良为荣，以偷窃、虚伪、逃避社会责任为耻。

木楞房

普米族传统民居建筑——木楞房

普米族传统民居建筑形式。木质结构，四周墙壁用圆木垒成，木板盖顶，四角竖圆柱，中央立一大方柱，称为“擎天柱”，普米人认为是“神灵”所在之处。房屋一般为两层，楼上住人，楼下养牲畜或堆放杂物。屋内设火塘（锅庄），用土石砌成，围以木板，上支铁质三脚架，后方有神龛，四周设卧铺。火塘是普米家庭活动的中心，聊天、唱歌、睡觉、吃饭、待客均聚集此处。室外悬挂牛、羊头颅骨，象征家庭财富，同时普米人认为有驱邪镇鬼的作用。

四弦琴

四弦琴

普米族民间弹拨乐器。在形制、制作工艺、定弦、演奏方法及演奏曲目等方面都独具特色。演奏时，琴体向左倾斜，左手抚琴，右手拨弦。四弦琴音色柔和、圆润，多用作集体歌舞的伴奏或独奏自娱，也是青年男女传情达意的媒介。“四弦琴”在普米族民间颇为流行，使用较广。

对歌

普米族最流行的交际方式。凡婚丧嫁娶、节日庆典，普米人都要进行“对歌”。兰坪、维西等地区的普米族有独具民族风格的“对歌”迎娶仪式，整个婚礼自始至终都是在欢乐的歌声中进行的。对歌的歌词内容涉及社会生活的诸多方面，多为叙事。

“搓蹉”

普米族民间舞蹈——“搓蹉”

普米族民间舞蹈，“搓蹉”意为“跳（这种）舞”。多在喜庆节日和平日欢聚时起舞，不受人数限制，众人皆可参与。舞时，众舞者拉手围圈，面对圈中篝火边唱边跳。“搓蹉”以四弦琴伴奏，领舞者拍击羊皮，起到击鼓伴奏的效果，因此又称“四弦舞”或“羊皮舞”。舞蹈队形、舞步变化丰富，据传有72套舞步的变化，现存12套。“搓蹉”保留了普米族古代歌、舞、乐融为一体的特点，具有较高的艺术性。

打磨秋

普米族传统体育活动。多于节日期间在村边举行，参加者以青少年为主。打磨秋前，先在场上竖一根两米左右的木桩，顶部削的稍细一些作为轴心，再挑一根横木干，中间凿凹，架在轴上。打磨秋时，横木两端各伏一二人，可旋转，也可此起彼伏，颇有乐趣。

普米族传统体育活动——打磨秋

大过年

普米族最隆重的传统节日，普米语称“吾时高”（意即“新年”）。节期一般要持续三天到半个月。宁蒗普米族以腊月初七为岁首；兰坪、维西普米族则每逢腊月三十日过除夕，在正月过春节。年前，家家置办年货。节日期间，要举行祭祀仪式，祈求新的一年里丰收、平安。同一氏族的人相约集体上山放牧，共同聚餐，除各种美味佳肴外，要吃大米饭团，而且饭团必须做得大大的，预示来年牲畜会长得膘肥体壮。大过年时，普米青年男女还举行赛马、捉飞鸟、摔跤、打靶、踢毽子、打秋千等多种体育娱乐活动。穿裤子和裙子是普米族成年的标志，每逢新年，普米人还要为家庭内年满十三周岁的小孩举行成人仪式（成丁礼），即“穿裤子礼”（男孩）和“穿裙子礼”（女孩），祝福他们健康成长。

普米族最隆重的传统节日——大过年

羌族

QIANG ZU

- 云云鞋
- 喝咂酒
- 邛笼（碉楼）
- 羌绣
- 《羌戈大战》
- 羌笛
- 『跳沙朗』（羌族锅庄舞）
- 推杆
- 『日美吉』（羌历年）

羌族是历史悠久的古老民族，现主要分布在四川省阿坝藏族羌族自治州的茂汶、汶川、理县、黑水、松潘各县，以及甘孜藏族自治州的丹巴县和绵阳市的北川县。人口数为30.6万余人（2000年）。

羌族有自己的语言，分南北两大方言，没有本民族的文字，长期通用汉文。

经济生活以农业为主，兼营畜牧业和少量工商副业。主要农作物是玉米、青稞、小麦、荞麦及各种豆类。驯养的牲畜有黄牛、牦牛、马、羊等，其中以养羊为多。

羌族服饰朴素、美观。男女均穿麻布或棉布长衫，外套羊皮背心，头上包青色、白色的头帕，束腰带，脚下着草履或“云云鞋”。妇女尤喜戴耳环、簪子、手镯和银牌等饰物。

羌族的主食为玉米、小麦和马铃薯。用玉米做成的“面蒸蒸”、“锅塌子”等是常吃的特色食品，自酿的咂酒别具风味。

羌族建筑以富有特色的“邛笼”（碉楼）、索桥、栈道最为著名。邛笼是高耸似碉堡的方形建筑。羌族地区山高水险，古时候交通不便，羌族人在涧深河急的地方建筑索桥，在悬崖绝壁上开凿栈道，技艺高超。

民间工艺以刺绣最为有名。羌族的挑花刺绣工艺精湛鲜丽，为世人所称道。此外，北川羌族生产的水磨漆制工艺品也被称作“中华一绝”，享誉海内外。

民间文学大部分是口头流传的民间传说、神话故事、歌谣和谚语等。其中，《开天辟地》、《造人类》是比较有名的传说故事。叙事诗《羌戈

大战》是一部描述羌族先民历经迁徙和战争而获得生存的史诗作品。

羌族人能歌善舞。民歌题材广泛，有苦歌、颂歌、情歌、山歌、酒歌、喜庆歌等多种形式。舞蹈以羌族锅庄“跳沙朗”最为流行，传统的祭祀风俗舞“跳盔甲”则极富民族特色。歌舞时常以羌笛这种古老的乐器，以及小锣、手铃、唢呐、羊皮鼓等乐器伴奏。羌戏的内容反映了历史、神话、英雄故事乃至现实生活的方方面面，表达了羌族人的良好愿望和美好追求，著名的剧目有《斗旱魃》、《木姐剪纸救百兽》等。

推杆、摔跤和溜索是羌族人最喜爱的体育娱乐活动，节日期间时常举行。

羌历年是羌族最隆重的节日，每年农历十月初一举行。此外，祭山会、妇女传歌节也是羌族的传统节日活动。羌族人也过春节、端午节、中秋节等节日。

云云鞋

羌族传统服饰，因鞋面多绣云卷纹而得名，又称“勾尖鞋”。云云鞋用布制作，形似小船，鞋尖微微上翘，鞋帮上绣有羌族传统的云纹（涡纹）或波纹，鞋底较厚，适合山路行走。在羌族人心中，云云鞋被视为吉祥物，同时也是羌族姑娘赠予男友的爱情信物。

云云鞋

喝咂酒

羌族传统待客礼仪。咂酒是将青稞、大麦、玉米等煮熟，再拌酒曲放入坛内发酵而成的自制水酒。家中有客人来时，主人往往请客人喝当地特有的“咂酒”，以表敬意。饮用时先由年长者致开坛辞，祈求神灵保佑，然后启坛注入开水，将细竹管插入坛里，按年龄、辈分轮流吸饮，吸完再添水，直到味淡为止。

喝咂酒

邛笼（碉楼）

羌族特色建筑，“邛笼”为羌语译音，意为“碉楼”。用石片、黄泥砌成，高者远望如同碉堡，故称碉楼。碉楼高六七层乃至十三四层，用来御敌和储存粮食柴草。碉楼有的是四角形，有的是六角或八角形，下宽上窄，结构匀称，外观雄伟。

羌族特色建筑——邛笼

羌绣

羌族民间工艺。羌族刺绣手法多种多样，刺绣的题材广泛，有团花似锦、鱼水和谐、凤穿牡丹、五谷丰登、狮子滚绣球、吉祥报春、猴子摘桃、喜鹊弄梅等不同种类；纹样丰富，常用几何纹、花草纹、鸟兽鱼虫以及人物变形纹等。羌族女子大多是刺绣能手，能绣出各种复杂优美的图案，用来装饰头帕、手帕、飘带、鞋面、衣袖、衣领、衣摆等部位。

羌绣

《羌戈大战》

羌族民间史诗。《羌戈大战》生动地描述了羌族先民历尽艰难困苦，与魔兵血战，与戈基人苦斗，从西北高原迁居岷江上游地区的历史。《羌戈大战》文辞优美，音韵铿锵，具有极高的史料价值和艺术价值。

羌笛

羌笛

羌族民间吹奏乐器。羌笛有悠久的历史，现代的羌笛多用两根大小长短相同的油竹管制作而成，每根管的上端装有内含竹簧片的吹管。奏时双手扶笛，竖吹，音色婉转，悠扬抒情。

“跳沙朗”（羌族锅庄舞）

羌族传统舞蹈，意为“唱起来，摇起来”，与藏族锅庄舞类似，又称羌族锅庄舞。舞时，在场院里或火塘边，男前女后站成圆圈或弧形，边唱边跳，一般无乐器伴奏。舞蹈节奏明快，形式多样，有供老人跳的“老年锅庄”、有礼仪性的“迎客锅庄”、还有专属未婚男女的“青年锅庄”等。

羌族传统舞蹈——“跳沙朗”

推杆

羌族传统体育活动。推杆是两人或多人之间进行的较力比赛，一般每年秋收后举行，男女均可参加。赛时，取一根长约3米，小碗口粗的木杆或竹杆，攻方与守方各握一端，守方将木杆挟骑于两腿间，攻方则用力前推。在遵守规则的情况下，进攻方将防守方推出一定的界限就算获胜，否则为败。

羌族传统体育活动——推杆

羌族传统节日——“日美吉”

“日美吉”（羌历年）

“日美吉”是羌语，即羌历年，是羌族传统节日。每年农历十月初一举行。节日期间，停止劳动，家人团聚，各家各户都用面粉做成各种形状的鸡、羊、牛等祭品，举行隆重的祭祀天神、祖先的仪式。祭毕，亲友邻里互相拜年作客。作客时共饮“咂酒”，边饮边即兴演唱喜庆吉祥的酒歌。节日期间还举行跳沙朗等歌舞活动。

撒拉族

SA LA ZU

- 『洛提』（鞋子）
- 白汗褡、青夹夹
- 『比利买海』（油搅团）
- 皮筏
- 撒拉曲
- 『对委奥依纳』（骆驼戏）
- 蹬棍

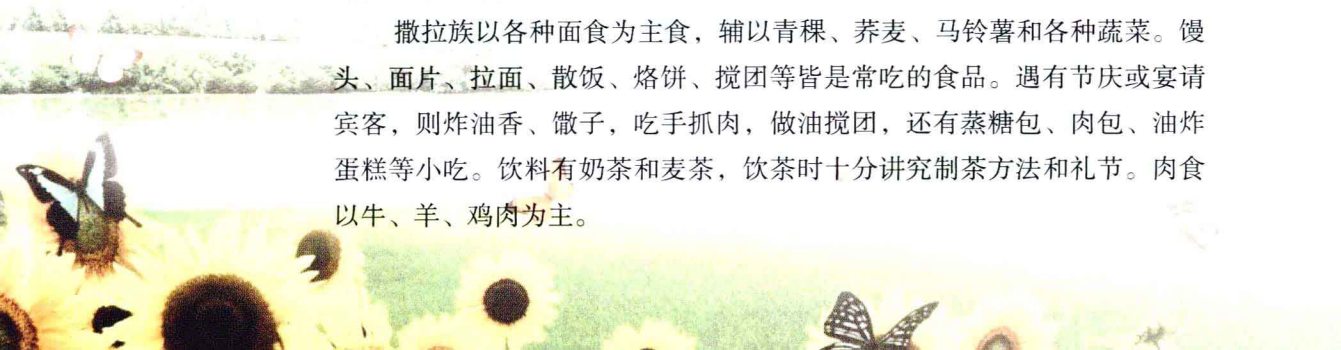
撒拉族主要聚居在青海省循化撒拉族自治县及与其毗邻的化隆回族自治县甘都乡和甘肃省积石山保安族东乡族撒拉族自治县的一些乡村，在青海省西宁市及黄南、海北、海西、海南等自治州，甘肃省的夏河县，新疆维吾尔自治区的伊宁、乌鲁木齐市等地也有零星分布。人口数为10.4万余人（2000年）。

撒拉族有自己的语言，许多撒拉族人也会讲汉语和藏语。历史上曾使用过以阿拉伯文字母为基础的撒拉文，现通用汉文。

主要从事农业，以种植小麦、青稞为主，园艺业也很发达， 尤以栽培梨、杏、葡萄、核桃等果树见长。除农业外，还普遍饲养马、牛、羊等家畜。

撒拉族服饰与回族类似。青壮年男子头戴白色或黑色小圆帽，夏天身着白色“汗褡儿”（衬衫），外套黑色坎肩，称之为“白汗褡青夹夹”；冬天喜穿光板羊皮袄，下着黑色或蓝色长裤。老年人则多穿长衫。做礼拜时，男子皆头缠白布，身着名为“仲白”的长衫。撒拉族妇女常依年龄不同而披青、白等不同颜色的盖头，上着彩色大襟衣，外套黑色或紫色坎肩，下穿长裤，脚穿绣花鞋。

撒拉族以各种面食为主食，辅以青稞、荞麦、马铃薯和各种蔬菜。馒头、面片、拉面、散饭、烙饼、搅团等皆是常吃的食品。遇有节庆或宴请宾客，则炸油香、馓子，吃手抓肉，做油搅团，还有蒸糖包、肉包、油炸蛋糕等小吃。饮料有奶茶和麦茶，饮茶时十分讲究制茶方法和礼节。肉食以牛、羊、鸡肉为主。



撒拉族人聚族而居，房屋大都是木泥结构平顶式建筑，住房四周以土墙围成院落式的“庄廓”。庭院内多种植有花卉果木，屋后则是自家菜园。居室里必有火炕。

撒拉族妇女十分擅长刺绣，她们喜欢在枕头、袜底、鞋帮、围肚上绣上各种精美的图案。此外，剪纸和窗花也是撒拉族擅长的装饰艺术。

撒拉族独具一格的文学艺术以民间流传的说唱文学为主。说，包括故事、神话、传说、寓言、谚语和笑话等，内容十分丰富，且语言幽默含蓄；唱，包括宴席曲、撒拉曲和花儿等民歌。“宴席曲”是娶亲时的传统唱曲；“撒拉曲”是撒拉族人用本民族语言演唱的一种抒情民歌；撒拉“花儿”则是一种用汉语演唱的山歌。“花儿”虽并非由撒拉族首创，但歌手们在引进“花儿”之后，对“花儿”原来的音乐、唱词以及表现方法等进行了适合于本民族特点的创新。

撒拉族人能歌善舞，舞姿简洁，具有浓郁的乡土气息和鲜明的民族特色。撒拉族最流行的舞蹈是四人“骆驼舞”（也称骆驼戏），一般在举行婚礼时表演，动作简单，节奏平缓。“口细”（即口弦）是撒拉族唯一保存至今的一种古老的民间乐器，音色缠绵柔和，制作简单，小巧玲珑，为撒拉族妇女所钟爱。

民间体育活动有打“蚂蚱”、拔腰、蹬棍、摔跤、赛马等，多在节日里举行。

撒拉族的传统节日主要是和伊斯兰教密切相关的圣纪节、开斋节和古尔邦节。

“洛提”（鞋子）

撒拉族对自制牛皮鞋的称呼。用生牛皮手工缝制。制作时，先将牛皮润软后剪成合适的大小，然后用皮绳将鞋口搐缩成包子状，鞋内装草取暖，晴雨两用，冬夏可穿，既简单结实，又暖和防湿，便于上山砍柴等野外劳动。

白汗褡、青夹夹

撒拉族传统服饰，即白衬衫外套一个黑坎肩。“青夹夹”指的是无袖无领、形似西装马甲的黑坎肩。白汗褡、青夹夹的搭配，黑白对比鲜明，显得清新、干净、文雅，是撒拉族男子典型的夏季着装。

撒拉族传统服饰——白汗褡、青夹夹

“比利买海”（油搅团）

撒拉族特色食品。“比利买海”是撒拉语，即油搅团。是将面粉用植物油炒制或蒸制而成，油而不腻，清香可口。撒拉族遇有重大节日或婚庆嫁娶、孩子满月等重要日子，都要做比利买海，是亲友之间互相馈赠的美味食品。

皮筏

撒拉、回、东乡、保安、土等民族的传统水上交通工具。流行于青海、甘肃、宁夏等地的黄河沿岸。是用许多充气的牛皮囊或羊皮囊绑系在木排上制成，既可乘人，又可载货。小的可载重二三吨，大的可载重10余吨。甘肃大河家一带的撒拉族群众渡黄河时常乘坐牛皮筏。

撒拉、回、东乡、保安、土等民族的传统水上交通工具——皮筏

撒拉曲

撒拉族用本民族语言演唱的长篇抒情歌曲。每首撒拉曲都由若干段意义完整的，又各自具有独立意义的短歌组成。这些短歌紧紧围绕着主题，或叙述一个故事，或抒发某种感情，或塑造形象，多角度多层次地展开。撒拉曲旋律优美，节奏明快，歌词生动、幽默、诙谐。流行较广的曲子有《巴西古溜溜》、《撒拉尔赛西布尕》等。

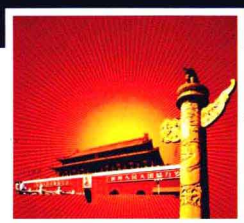
“对委奥依纳”（骆驼戏）

撒拉语译音，意为“演骆驼戏”。撒拉族民间在婚嫁喜庆日经常表演的一种戏剧节目，多在夜晚月光下举行。共由四人表演，其中两人翻穿皮袄扮演骆驼，一人扮蒙古人，一人扮撒拉族祖先尕勒莽。“尕勒莽”头缠白巾，身穿长袍，一手持棍，一手牵骆驼，且走且舞，且问且答。观众围坐四方，时而参与对答。全戏主要叙述了撒拉族先民经历千辛万苦、长途跋涉、东迁循化的艰辛历程。

蹬棍

撒拉族民间体育活动——蹬棍

撒拉族民间体育活动，是一种两人参加的较力比赛。“蹬棍”时，两人席地而坐，两腿向前平伸，相互顶住脚掌，两人共同横握一根尺来长的木棍。比赛开始后，各向自己的方向用力拉，先将对方的臀部拉离地面者为胜，多采用三蹬二胜制，不过要互换位置。农闲时分，撒拉族男子轮流上阵，谁能在蹬棍比赛中全操胜券，即会获得大家的称赞。



畲族 SHE ZU

- 凤凰装
- 香竹饭
- 山哈带
- 高皇歌
- 畲族小说歌
- 打尺寸
- 三月三乌饭节

畲族分布在福建、浙江、江西、广东、安徽五省80多个县（市）的部分山区。其中福建、浙江两省最多，居住特点是大分散、小聚居。乡以上的聚居区很少，一般几户至几十户聚居成村，和周围的汉族村落交错而居。有些村落则由畲、汉两族共同组成。人口数为70.9万余人（2000年）。

畲族有自己的语言，没有本民族文字，通用汉语文。大部分的畲族操接近于汉语客家方言的语言，但在语音上与客家话稍有差别，有少数语词跟客家话完全不同。

经济生活以农耕为主。畲族山区，水田少，旱地多，水稻种植较少，杂粮较多，大量种植番薯。兼营林业、茶叶及狩猎等。

畲族传统服饰简朴大方，衣尚青蓝色，衣料多为自织的麻布。男子的装束与汉族服饰无大差别，妇女服饰则颇具民族特色，衣领、袖口和右襟多镶花边，有穿短裤裹绑腿的习惯，喜欢在服装上刺绣各种花鸟及几何纹样为饰。妇女发式一般都把头发梳成螺式或筒式发髻盘在头上，发间环束红色绒线。婚时头戴凤冠，插以银簪。

畲族地区粮食作物以番薯、杂粮为主。秋收番薯时，畲民把它推制成丝，晒干成番薯丝（又称番薯米、地瓜米），普遍以番薯丝为主食，或将之煮成稀饭，或将番薯丝掺上稻米蒸成饭，叫“番薯丝饭”。畲民还用玉米磨成细粉，加少量食盐，和米饮食，称为“包罗糊”。民间还流行吃香竹饭。蔬菜较少，多吃竹笋。喜食虾皮、海带、豆腐等。好饮酒，用糯米酿成的“米酒”，甜美可口，用小麦酿成的“麦酒”，度数较低。

民居建筑一般为茅草房和木结构瓦房，与当地汉族的房屋结构大致相

同。畲族称房为“寮”，或随当地汉人称为“厝”。房屋多建在向阳、有水源的山坡上。由于山区气候寒冷，火笼、火塘是民居建筑中所不可缺少的，严冬腊月，一家人都围坐在火塘边烤火取暖。

民间工艺以刺绣、丝绒编织、竹编、雕刻、剪纸等工艺较著。刺绣工艺主要应用于妇女服饰刺绣。编织工艺以彩带编织著称，是用丝线编织而成，又称“合手巾”或“山哈带”，精致美观，是衡量畲族姑娘心灵手巧的重要标准。畲族地区盛产竹子，为竹编工艺品生产提供了丰富的原材料。除日常生活用的屏风、挂帘、枕头、席子、椅子、筐、篮外，竹编中堪称一绝的是斗笠。斗笠以五彩九重篾编织而成，其竹篾细若发丝，既精致轻巧，又滴水不漏。畲族妇女在外出赶集或走亲访友时，都要戴上花斗笠。雕刻工艺，多施于祠堂等建筑，木雕祖牌技艺精湛。剪纸多用于风俗礼仪，图案多为草木花卉和几何纹样，朴素美观。

畲族人爱唱山歌，几乎人人会唱。不但在祭祀、待客、婚礼或节日里唱，在日常生活和劳动时，也常以歌当话，互相对答，抒发感情。其中有叙述本民族起源和迁徙经过的长篇叙事诗歌《高皇歌》，有表现爱情、歌颂劳动与生活的“杂歌”，有取材于汉族章回小说、评话唱本的神话故事和本民族民间传说的“小说歌”。这些歌以民间口头文学的形式在畲族民间代代相传，并不断地得到丰富和发展。唱歌的形式除独唱、对唱、齐唱外，还有二声部重唱，称为“双条落”。畲族山歌曲调抒情优美，节奏多变，别具风味，富有民族特色。

“盘柴槌”（流行于福建福鼎、罗源等县的一种民间武术）和“打尺寸”（流行于福建宁德畲族地区）是畲族较有代表性的民族体育运动形式。“盘柴槌”是一种民间棍术，又称为“打柴槌”，由两人对打，互相配合，也称为“齐眉杖”。传统体育娱乐活动还有爬竹竿、弓箭射击、竹秋千等。

畲族的节日与汉族大致相同，如春节、元宵、清明、端午、中元、中秋、重阳、冬至等。畲族人崇拜祖先，重视祭祖，节日期间多举行祭祖活动。福建福安、霞浦等地的畲族还有举行大规模的群众性节日歌会的习俗，如农历四月的分龙节、六月初一、七月初七、立秋日、八月十五、九月九等。此外，三月三乌饭节是畲族颇具民族特色的节日。

凤凰装

畲族妇女传统婚礼服饰。畲族女子新婚时用红头绒线扎头髻，高高盘于头顶，象征着凤髻；在衣裳、围裙上刺绣各种彩色花边，多是大红、桃红夹着黄色的花纹，镶绣着金丝银线，象征着凤凰的颈、腰和美丽的羽毛；后腰随风飘动的金黄色腰带，象征着凤凰的尾巴；周身悬挂着叮当作响的银器，则象征着凤凰的鸣啭。畲族民间广泛流传着三公主的传说，相传三公主与畲族始祖盘瓠王结婚时，高辛帝后娘娘赐予三公主一顶凤冠和一件镶着珠宝的凤衣，祝福三公主生活美满如意。后来三公主的女儿出嫁时，美丽的凤凰也从广东潮州凤凰山衔来绚丽多彩的凤凰装，以示祝福。由此，畲家嫁女必穿凤凰装，成为习俗，用以表示对未来幸福生活的追求和美好祝愿。

畲族妇女传统婚礼服饰——凤凰装

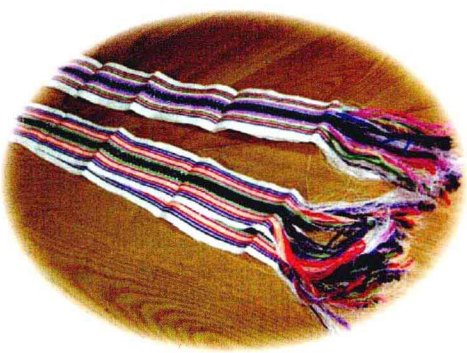
香竹饭

香竹饭

畲族风味食品。制作方法简单：将大米与水按1：2的比例装进竹筒里，用芭蕉叶塞紧筒口，置于火上翻烤，先用温火烤，待水沸后加旺火，水气将干时撤去明火，直至筒口发出饭香时，即可破筒取食。香竹饭松软可口，带有竹子的清香，深受畲族人的喜爱。

山哈带

畲族传统手工艺品，又称“花带”、“合手巾”。是以丝线编织而成的彩带，有鸳鸯、蝴蝶、蜻蜓、梅花、日、月等多种纹饰，图案简洁，色彩明丽。一般长1.3米，宽0.2米。有多种用途，既可用作腰带装饰，也可用于擦汗掸尘、捆扎衣物。彩带编织是畲族妇女的绝活，畲族姑娘从五六岁起，就跟着母亲学习编织彩带，彩带精美的程度，是衡量姑娘心灵手巧的重要标准。姑娘订婚时，在送给男方的礼物中，必有自己精心编织的彩带，作为定情信物。


畲族传统手工艺品——山哈带

高皇歌

畲族长篇叙事诗歌，又称《盘瓠歌》、《盘王歌》等。流行于福建省畲族聚居区。畲族人奉盘瓠为祖公神，以其为题材，历经漫长的年代，集体创作了这部口头传诵的英雄史诗。《高皇歌》反映了本民族的历史，歌颂了民族祖先的英雄业绩。一般由有名望的歌手或老族长歌唱。畲族人将之作为本民族的祖歌、史歌，传唱不息。

畲族小说歌

畲族小说歌

畲族山歌形式之一。大多取材于汉族章回小说、评话唱本的神话故事和本民族民间传说改编而成。小说歌题材广泛，内容丰富，包含有栩栩如生的人物形象、真挚感人的故事、离奇曲折的情节以及寓意深刻的处世哲理，因此深受群众的喜爱。畲族人在家与客人对歌以及教后辈唱歌，都从小说歌唱起、教起，小说歌在畲族人的生活中，具有广泛的影响。代表曲目有《西游记》、《白蛇传》、《梁山伯与祝英台》、《天仙配》、《洛阳桥》、《钟景祺》、《蓝佃玉》等。

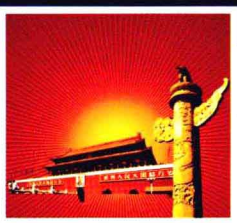
打尺寸

畲族传统体育娱乐活动。流行于闽东畲族地区。参加者至少两人，多则五六人。在山野平地上，画一直径约1.5~2米的圆圈，圈中站立一人，左手持一根筷子一样长短的小竹条，叫做“寸”；右手持一根一尺多长（约60厘米）的木棍，称为“尺”。其余的人则站立在圆圈之外。当圈中立者用木棍猛击竹条，使竹条旋转着向圈外飞去，圈外的人则竞相奔跑、承接竹条，如竹条落地，圈外的人则拣起竹条回投圈内，圈中立者用手接住，也可以用木棍再将竹条击出圈外，如此反复不断地接击。不使竹条落地就算取胜，胜者可轮换站入圈内。打尺寸所需器材、场地简易，因此在民间颇为流行，畲族人常在劳动间隙举行这一活动。

三月三乌饭节

畲族传统节日——三月三乌饭节

畲族传统节日之一。每年农历三月三举行。过乌饭节时，畲族要蒸煮乌米饭吃，合家聚餐并馈赠亲友，办歌会，山歌盘答，欢度佳节。乌饭是将乌稔树叶（一种野生植物）捣碎后用布包好放入锅中煮成黑汤，然后捞出布包，将糯米放入黑汤中蒸煮而成。吃时，用猪油炒热。相传在唐代，畲族英雄雷万兴率众抗击官军，被围困在山中，粮断援绝，时值冬季，满山遍野无可食之物，只有乌稔树仍挂满果实，畲族人摘食乌稔果充饥，最后取得胜利。为此，畲族人每年于农历三月三必蒸煮乌饭吃，并祭祀祖先，以志纪念。



水族

SHUI ZU

- 水家布
- 马尾帽
- 鱼包韭菜
- 『干栏式』木楼
- 水族印染工艺
- 铜鼓舞
- 端节

水族主要聚居在贵州省三都水族自治县，其余分布在贵州的荔波、独山、都匀、榕江、从江等县、市及广西西北部的融安、南丹、环江、河池等县、市。人口数为40.6万余人（2000年）。

水族有本民族的语言，过去曾使用过一种古老的文字，称作“水书”，仅限于巫师在宗教活动中使用， 普通的水族群众在日常生活中通行汉文。

由于水族生活的地方群山连绵，溪流交错，素有“九山半水半分田”之称，因此水族主要在水田中种植水稻为生，也种一些小麦、玉米、豆类和棉花、油菜、烟草等经济作物。许多人家还利用池塘和水田养鱼。

水族服装以远近闻名的“水家布”为衣料，蓝、青两色为基调。妇女包头，通常上身穿蓝色大襟无领半长衫，衫长过膝，胸前围一块刺有茨葱花纹的围兜，下着青布长裤，衣服边角镶绣花边。盛装时，妇女喜欢佩戴手镯、项圈、耳环等银饰，显得华贵而端庄。男子多穿青布大襟长衫和长裤，用青布包头。

以大米为主食，尤喜食糯米饭，兼食各种杂粮。嗜食酸腌菜、酸腌肉等酸味食品，家中常备一坛酸汤。好饮酒，待客无酒以为失礼。犹喜吃鱼，吃法独特。“鱼包韭菜”是节庆酒席上必备的佳肴。

水族村寨依山傍水，一般由有血缘关系的同姓组成。传统民居建筑以“干栏式”木楼为主，现在则多住木结构平房。

水族妇女善于纺织，刺绣和印染工艺非常精湛。雕刻、竹编和银饰加工技艺亦很高超。“豆浆印染”技术（亦称“豆浆画”）则是水族人的独

特创造。

民间文学除少量的“水书”手抄本传世外，大部分以口头形式代代相传。神话传说、诗歌和民间故事是主要的表现形式。《开天辟地造人烟》、《人虎龙之争》、《望郎榕》、《倒栽杉》、《卯节的由来》等都是深受水族人喜爱的文学作品。

水族人擅长用歌声表达自己的情感。恋爱、婚丧、生子、祭祖、节日、待客，甚至排解纠纷都要唱歌。遇事而歌，随编随唱，主题鲜明，语言淳朴。铜鼓舞和芦笙舞是最受群众喜爱的舞蹈。传统乐器有铜鼓、芦笙、大皮鼓、唢呐、胡琴等。

赛马是水族人最喜欢的体育活动，常在端节等重要节日举行。

水族的传统节日主要有端节、卯节、额节和苏宁喜节等，其中以“端节”最隆重。此外，水族也过春节、清明、端午等节日。

水家布

亦称“家织布”，是水族民间自织自染的一种布料。布纹主要有方格纹、斜纹、花椒纹、鱼骨纹等多种。水家布织工精细匀称、结实耐用，多用作衣物布料。

马尾帽

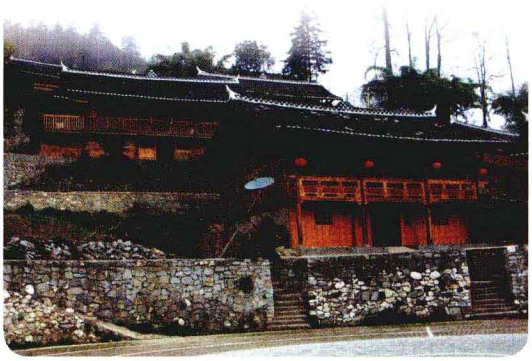
水族男子夏天戴的一种帽饰。流行于贵州三都水族自治县等地。水族喜欢养马，马尾帽以马尾作原料，手工编织成棱形网眼状。帽子样式有筒式、瓜瓣式、遮阳式等。这种帽子美观、轻便、凉爽、耐用，深受人们欢迎。

鱼包韭菜

水族传统风味食品。其制作方法是：将鲜鱼从脊部剖开，剥洗干净，洒少量酒，抹以葱、姜、辣椒等佐料，再以韭菜、栗仁等填充鱼腹，用稻草捆牢，清炖或清蒸均可。鱼包韭菜肉质柔嫩、味美可口，原用于治病，如今寄托了人们健康平安的美好心愿。每逢节庆之日，鱼包韭菜是不可缺少的菜肴，被誉为水族节庆日子里最珍贵的佳肴。

“干栏式”木楼

水族村寨中最常见的一种民居样式。木楼多用杉木或松木建造，屋顶覆盖杉树皮或瓦片。楼房分两、三层，底层关养牲畜或堆放杂物，中间住人，顶层储藏粮食。住人的中间层，房屋各间均分为前后两部分，后面为卧室，前面设有火塘，是家人吃饭、休息和待客的地方。这种“干栏式”木楼既可避瘴气，又能防止毒虫野兽的侵害，适宜于当地的地理环境。



水族民居——“干栏式”木楼

水族印染工艺

水族民间世代相传的染布工艺。流行于贵州三都水族自治县等地。印染方法大致有两种：一种是将厚纸板刻出各种空心花纹图案，涂上桐油，制成模型，然后放在白布上，刷以黄豆浆，晒干后放入蓝靛染缸中浸泡。泡好后，取出刮洗干净，即成蓝底白花布。另一种是，先用白布缝成各种花纹图案，放入蓝靛缸浸透，洗净晒干，然后将密缝的线拆去，即成蓝底白花各式印染花布。

水族民间舞蹈——铜鼓舞

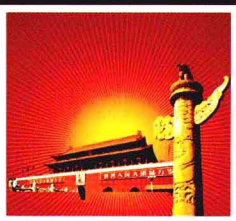
铜鼓舞

水族民间舞蹈，因以铜鼓伴奏而得名。铜鼓舞是男子的集体舞蹈，人数不限，但必须是偶数。表演时，将铜鼓悬于支架上，表演者在鼓侧一手持木槌击鼓腰，一手持木槌击鼓面，边击边舞。铜鼓舞与古代的祭祀活动有关，多在节日、丧葬等庄重场合演出。舞蹈动作幅度大、粗犷有力，场面隆重热烈，充分表现了水族人的英雄气概。

端节

水族最隆重的传统节日，又称“借端”或“过端”，相当于汉族的春节。流行于贵州水族聚居地区。在每年农历八月下旬至十月上旬（即水历新年前后），每个村寨可自选一个亥日举行端节。节日期间，家家备有丰盛的酒饭，举行以铜鼓舞、芦笙舞为主的各种文体活动。男女老少身着节日盛装，走亲访友，尽情歌舞、娱乐。有的地方则以赛马活动为主，场面热烈。

水族传统节日——端节



塔吉克族

TA JI KE ZU

- 『斯利斯拉』
- 『赛然衣』
- 热格孜
- 鹰舞
- 鹰笛（纳依、那艺）
- 乞脱乞迪尔节

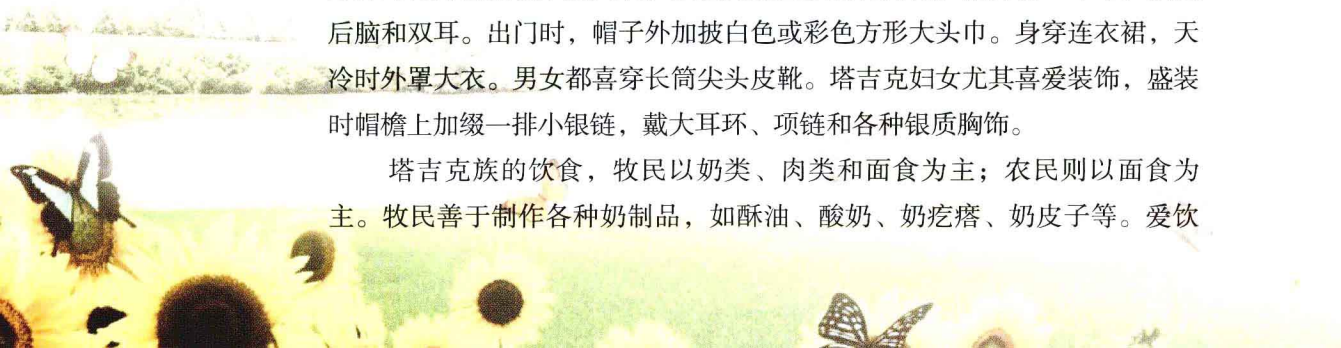
塔吉克族是主要分布于中亚地区的跨境民族。中国境内的塔吉克族主要分布在新疆维吾尔自治区西南部的塔什库尔干塔吉克自治县，其余分布在莎车、泽普、叶城和皮山等县。人口数为41 028人（2000年）。

塔吉克族有自己的语言和文字。中国境内的塔吉克族多兼通维吾尔语，日常生活中普遍使用维吾尔文字，许多塔吉克族知识分子在学术和创作活动中也使用塔吉克文字。

塔吉克族主要聚居地塔什库尔干，地处世界屋脊帕米尔高原东部。境内群山耸立，雪岭冰峰之下的河流两岸谷地，既有连绵成片的草原，也有可供耕种的土地。塔吉克人主要从事畜牧业，兼营农业，过着半定居半游牧的生活。他们以牧养绵羊、山羊、牦牛、黄牛、马、驴和骆驼为主，同时也种植一些高原农作物，如青稞、春小麦、豌豆等。在地势较低的谷地，也种植玉米、胡麻、西瓜和甜瓜。

塔吉克族成年男子一般头戴黑绒面圆形高筒帽，用黑羊羔皮做帽里，平时翻出一圈毛边，寒冷时拉下，掩住双耳和面颊。身穿黑色对襟长外套，寒冷时再外套光板羊皮大衣。妇女则戴圆顶绣花棉帽，帽后有一布帘，紧遮后脑和双耳。出门时，帽子外加披白色或彩色方形大头巾。身穿连衣裙，天冷时外罩大衣。男女都喜穿长筒尖头皮靴。塔吉克妇女尤其喜爱装饰，盛装时帽檐上加缀一排小银链，戴大耳环、项链和各种银质胸饰。

塔吉克族的饮食，牧民以奶类、肉类和面食为主；农民则以面食为主。牧民善于制作各种奶制品，如酥油、酸奶、奶疙瘩、奶皮子等。爱饮



红茶，茶煮开后，常加牛奶，做成奶茶。

中国境内的塔吉克人农牧兼营，适宜于半固定的居住方式。一般在村中建有固定房屋，另在牧场备有临时或流动住所。每年春播结束后，就赶着畜群到高山牧场，秋收季节来临，又回到村庄。过去，塔吉克人修建房屋的多为石木结构，现一般为土木结构。住房呈方形平顶，比较低矮，但内部空间比较宽大。牲畜棚圈常紧靠住房。在外出放牧季节，多数牧民在牧场上建筑简陋的矮土房，少数人则使用毡房。

刺绣、编织和补花是塔吉克族十分擅长的手工艺。补花，是用各色大小不等的布块在枕头、围裙等上面拼补出漂亮的花纹或几何图案。

塔吉克族的文学艺术丰富多彩，源远流长。著名的《雄鹰》、《白鹰》、《聪明的宝石》等“玛卡木”（大曲），是诗歌的代表作。传说故事《慕士塔格山》和《大同人的祖先》情节优美，生动感人。

塔吉克族能歌善舞，音乐有弹唱曲、歌舞曲、叼羊曲、哀悼曲、情歌和宗教歌曲等。民间舞蹈“鹰舞”，以模拟雄鹰翱翔为特色，在民间颇为盛行。最具民族特色的乐器是纳依（鹰笛）。鹰与塔吉克族人的关系非常密切，在民间广泛流传着有关鹰的各种传说故事。在塔吉克人的观念中，鹰也是勇敢、正义、忠贞、纯洁的象征。因此，塔吉克族常被称作“鹰的民族”。

塔吉克族还有独特的戏剧艺术，分歌舞剧和话剧两种。语言生动幽默，动作滑稽，寓意深刻。

传统节日除古尔邦节、肉孜节（开斋节）、圣纪节外，还有巴罗提节（灯节）、乞脱乞迪尔节（春节）、播种节、引水节等。

塔吉克民族热情好客。对客人不论亲疏、老幼或民族，都拿出家中最好的饮食来款待。塔吉克族还十分重视礼节，以“吻”作为见面礼。

“斯利斯拉”

塔吉克族妇女特有的一种首饰。多为银质，长22厘米，宽6厘米左右。大体上可分为上下两部分。上部是饰有图案的银环，用小银链相接，银环上端连有长3厘米、一端带银钩的小链子。下部并排挂40多根3厘米长的小银链，每一条小银链下端穿有一个红珠子和空心坠子。使用时，带银钩的小银链挂在妇女帽额上端，而下端的坠子要与帽檐相齐。“斯利斯拉”是塔吉克族妇女从新婚到第一个孩子出生期间必须佩戴的首饰。

塔吉克族妇女特有的首饰——“斯利斯拉”

“赛然衣”

塔吉克族传统民居。一户人家院墙内最大的住屋称之为“赛然衣”，建筑特色是正方平顶，木石结构。墙壁多用石块、草皮砌成。屋顶开有天窗。门向东开，一般靠近墙角。“赛然衣”内部空间分上下左右，上处是做饭和放炊具的地方，左右两边为住宿，下处则放置其他用具。室内宽敞，但较低矮，四周筑土炕。

塔吉克族传统民居——“赛然衣”

热格孜

塔吉克族纺织工艺品。用未着色的驼毛线为原料织成。为保证织物的质量和操作方便，一般其宽度不超过半米。纺成的热格孜常用来缝制大衣、坎肩儿、帽子等物品。

鹰舞

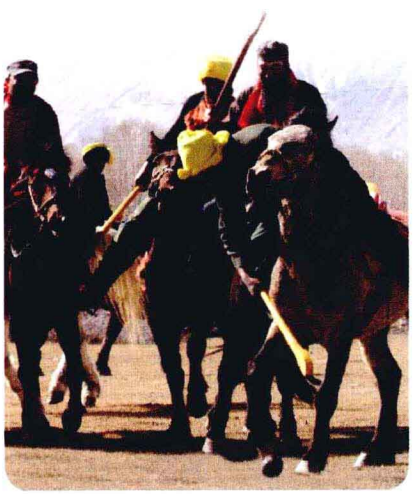
塔吉克族民间舞蹈。塔吉克人自古崇拜鹰，故鹰的各种动作被融入塔吉克民间舞蹈之中。鹰舞姿势健美，风格纯朴，极具美感。男子步伐矫健敏捷，刚强有力。女子动作柔和、平稳，但也保持了矫健的风格。鹰舞受到塔吉克人的普遍喜爱。

塔吉克族民间舞蹈——鹰舞

●鹰笛（纳依、那艺）

塔吉克族传统吹奏乐器。“那艺”（也写作“纳依”）是塔吉克语音译，即鹰笛，又称“骨笛”。笛管用山鹰翅膀上的骨头磨制镂刻而成，制作精细。竖吹，演奏方法与普通笛子相同，音色高亢、嘹亮。

塔吉克族传统吹奏乐器——鹰笛



塔吉克族传统节日——乞脱乞迪尔节

●乞脱乞迪尔节

塔吉克族传统节日。“乞脱乞迪尔”是塔吉克语音译，意为“清除烟尘”，通常又称春节。节期在每年公历3月，具体日期由该族宗教人士选定。节前家家户户打扫卫生、清洁庭院，用面粉调浆在墙壁上刷出美丽的花纹，以示吉祥、清洁。节日当天早晨，先由一小孩牵一头牛到屋内绕行一圈，主人在牛背上撒些面粉，喂少许后牵出。接着，全家人依次进屋，接受一位长者的祝福，然后互相走访祝贺。妇女们向客人的左肩上撒面粉，以示吉祥。

塔塔尔族

TA TA ER ZU

- 『米斯肯帽』
- 『古拜底埃』（食品）
- 《东方全史》
- 踢踏舞
- 赛跳跑
- 爬滑竿
- 撒班节（犁头节）

塔塔尔族是一个跨境民族。中国境内的塔塔尔族主要散居在新疆维吾尔自治区的伊宁、塔城、乌鲁木齐等城市。另外，奇台、吉木萨尔和阿勒泰等地的农牧区也有少数的塔塔尔族居住。中国塔塔尔族的人口数为4 890人（2000年）。

塔塔尔族有本民族的语言和文字。由于长期与维吾尔族、哈萨克族杂居，联系密切，因而这两个民族的语言、文字也逐渐成为塔塔尔族的日常用语和通用文字。

塔塔尔族以经商为主，兼营畜牧业、农业和手工业。

塔塔尔族传统服饰，男子内穿绣花白衬衫，下着黑裤，外穿黑色对襟长衫或齐腰的坎肩，多戴黑白两色的绣花小帽，冬季戴黑色羔皮帽；女子穿红、白、黄、紫等颜色的皱边长连衣裙，戴镶有珠子的小花帽，有的妇女还在帽外罩一块大头巾，喜欢戴手镯、戒指、耳环，尤其喜戴朱红色的项链。现男子穿西服的逐渐增多，城镇的塔塔尔族只在节日或一些集会、娱乐活动时，才穿上民族服装。

塔塔尔族习惯于日食三餐，中午为正餐，早晚为茶点，日常饮食离不开面、肉和奶，偶尔也食用一些大米。塔塔尔族妇女素以烹调技艺高超著称，善于制作好看又好吃的各种糕点，如用鸡蛋和面粉制成的小馕；用奶酪、杏干、大米等烘烤的糕点“古拜底埃”，驰名新疆。用蜂蜜发酵制成的类似啤酒的“克儿西麻”，用野葡萄制成的酒“克赛勒”，则是塔塔尔族爱喝的饮料。

居住在城市里的塔塔尔族，一般住平顶房，独门独院，庭院都是以砖

木结构为主的长方形建筑。院内院外的墙壁粉刷得雪白，庭院内多种植各种果树和花草。房子的墙都比较厚，以便安装火墙或铁皮壁炉，供冬季取暖之需。住房比较宽敞、明亮，并设有客厅，墙壁粉刷素雅的颜色，挂有壁毯，地上亦铺地毯。牧区的塔塔尔人则多住帐篷。

塔塔尔族妇女是刺绣的能工巧匠，图案多绣在帽子、头巾、枕巾、手帕、床单、袖口、领口、衣襟上，常见的图案多为各种花卉草木的造型，并大量运用几何形图案，使图纹更富有变化。

塔塔尔族有着悠久的民族传统文化。大量的神话传说、故事、谚语、歌谣、谜语等口头文学作品世代流传。书面文学有叙事长诗、爱情诗、小说、话剧、歌剧等，更为重要的是，塔塔尔族还有许多历史、医学、宗教方面的典籍，都是中华民族文化宝库中的重要组成部分。在塔塔尔族的民间文学中，民歌数量最为可观，它能够表现劳动和生活的一切领域，分摇篮歌、情歌、婚礼歌、生活歌、颂歌等多种类型，民族特色浓郁。

塔塔尔族人能歌善舞。他们的音乐舞蹈有独特的民族风格，节奏鲜明，活泼动听。塔塔尔族的民族舞蹈吸收了维吾尔族、俄罗斯族、乌孜别克族等族舞蹈的特点，又具有自己的独特风格，按照传统习惯，舞蹈中的男角色要由女子扮演。舞蹈的动作活泼、灵巧、奔放，男子多踢蹲、跳跃的动作，女子多手部和腰部动作。塔塔尔族的乐器种类繁多，著名的有“库涅”（二孔直吹的木箫）、“科比斯”（置于唇间吹奏的口琴）、二弦小提琴。此外，还普遍使用手风琴、曼陀林、七弦琴等。

民间体育活动多在节日里举行，有时也在天气晴好的假日举行。最流行的体育活动包括赛跳跑、赛马、爬滑杆、碰蛋等。

塔塔尔族的传统节日除古尔邦节、肉孜节、圣纪节外，还有本民族特有的节日撒班节。

“米斯肯帽”

塔塔尔族男式冬帽。用橙色红棉布作面料、顶部有四棱，呈扁平状，为塔塔尔族男子常戴的帽子。“米斯肯”的意思是“贫穷的”，即是说这种帽子十分便宜而常见。

“古拜底埃”（食品）

塔塔尔族风味食品。是用大米做的烤饼。制作时先将大米洗净晒干，再倒入一个金属器皿中，大米上覆以奶油，撒上杏干、葡萄干等各种果品，置于火炉中烘烤而成。“古拜底埃”是塔塔尔族特有的风味食品，香甜可口。

《东方全史》

塔塔尔族史书。《东方全史》由塔塔尔族知识分子库尔班外力·哈力德于19世纪70~90年代撰写，是研究新疆近代史、中亚社会历史、哈萨克历史、乌孜别克历史、吉尔吉斯历史的珍贵史料。全书共十二个章节，较客观地评述了中世纪及近代中亚各地社会历史的一系列问题；详细地阐述了哈萨克、乌孜别克、吉尔吉斯、蒙古等民族的起源和可汗世系，记述了新疆、中亚地区山川地名的来历、重大历史事件、社会现象以及许多天文地理知识。

踢踏舞

塔塔尔族民间舞蹈。先由一人或几个人随音乐节拍领舞，随后互相邀请形成分组对舞。节奏感强，男子有时伴有拍手、拍胸、拍肩、拍腿或叉腰碎点步、大蹲、跳换伸腿等动作。女子边跳边晃头巾或手帕，围观的人也边拍手边吹口哨。常用手风琴、曼陀林等伴奏。

塔塔尔族民间舞蹈——踢踏舞

赛跳跑

塔塔尔族民间体育活动。参赛者每人口衔一枚汤匙，匙内放一鸡蛋，一起站在起跑线上。当发令员一声令下，衔匙者同时起跑，以鸡蛋不落地为准，先跑到终点者为胜。赛跳跑是一种集体能、灵巧、毅力于一身的比赛项目。

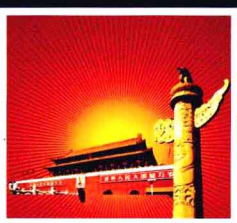
爬滑竿

塔塔尔族通常在节日里举行的群众体育活动。在场地上同时竖有多根涂有肥皂的木竿，杆顶挂有鲜花或纸扎彩花。比赛开始时，参赛者同时向上爬，最先爬到杆顶，并摘走鲜花（彩花）者为胜。

撒班节（犁头节）

塔塔尔族传统节日——撒班节

塔塔尔族传统节日。“撒班”，是塔塔尔族犁地的工具。据塔塔尔族传说，由于撒班的产生，促进了塔塔尔农业生产的发展。撒班节通常在冻雪消融、大地回春的某一晴朗的日子，即在每年春播结束和夏收之间的某一天举行，旨在祝愿丰收的好年景，祝福美满的新生活。撒班节这一天，乡亲们聚在野外，男女老少载歌载舞，开展赛马、摔跤、赛跳跑、跳跃比赛、跳水渠比赛等体育活动。



土家族

TU JIA ZU

- 八幅罗裙
- 糯米糍粑（粑粑）
- 吊脚楼
- 『西兰卡普』
- 打溜子
- 摆手舞
- 板凳龙
- 过赶年

土家族主要分布在湖南、湖北、重庆和贵州相毗连的武陵山地区，与汉、苗等族杂居。湖南省湘西土家族苗族自治州和湖北省恩施土家族苗族自治州是较大的聚居区。人口数为802.8万余人（2000年）。

土家族有本民族的语言，但只在一些边远偏僻的村寨里使用，大多数土家族在日常生活中使用汉语，通用汉文，没有本民族的文字。

主要从事农业，种植水稻、玉米、豆类、薯类等粮食作物和油桐、油菜、茶叶、芝麻、生漆等经济作物，兼营林木业和手工业。其中桐油和茶叶是主要经济来源之一，在土家人的经济生活中占有重要地位。

传统服装多以自织、自染的青、蓝色土布为衣料。妇女头缠青丝帕或戴织锦头饰，上穿矮领大袖短衣，滚镶三道花边，多系绣花围腰，下穿裤脚绣花边大筒裤（原穿“八幅罗裙”），脚穿绣花鞋。喜欢佩戴耳环、项圈、手镯等银饰。男子头缠“人”字形青丝帕，身着无领对襟短衣和长裤，缠腰带。逢节庆或嫁娶等喜庆日子，土家族妇女必穿红色为主的服装。

土家族饮食以稻米和玉米为主食，常吃粑粑、团馓、豆制品和油茶汤。吃饭离不开酸菜和辣椒，有“辣椒当盐，合渣（豆汁烧开，掺进鲜青菜，煮热就饭）过年”的民谚。好饮酒，常以自酿“咂酒”或甜酒待客。用糯米制作的各种食品既易保存，又方便食用，深受土家人喜爱。

民居建筑以干栏式结构的吊脚楼最具特色，楼下饲养牲畜或堆放杂物，楼上住人，既通风、防潮，又安全、卫生。

土家族精于纺织和刺绣，其中以织锦“西兰卡普”最为有名。此外，

剪纸、雕刻、竹编、藤器加工、陶器制作等，也值得称道。

土家人创造了绚丽多彩的民间文学，数量众多的歌谣、传说、寓言等口头文学广为流传。其中山歌包括情歌、战歌、诉苦歌和劳动歌等，反映了土家族的历史和社会生活的各个方面。尤其是篇幅宏大的《摆手歌》，想象奇特、语言生动，反映出土家族先民征服自然的英雄气概。古老民歌《竹枝词》颇具民族特色，影响很大。此外，民间故事《张古老制天地》、《梅山打虎》、《洪水登天》和长篇叙事诗《锦鸡》都是传世名篇。

土家族善歌，“农人随口唱山歌，北陌南阡应鼓锣”就是很好的写照。除了上述山歌外，民间音乐还有劳动号子、神歌以及各种打击乐和吹奏乐等。节奏强烈的打击乐“打溜子”即被誉为“土家族的交响乐”。传统舞蹈有被称作土家族“艺术之花”的摆手舞和八宝铜铃舞等，风格古朴刚健，具有鲜明的民族特色和浓郁的乡土气息。

吹奏乐器咚咚喹、唢呐和打击乐器勾锣（又称马锣）是土家族的传统乐器。土家族的民间戏剧种类较多，其中土家傩戏保存最为完整，被称作“中国戏剧的活化石”。

板凳龙、打飞棒和耍石砣是土家人喜爱的传统体育活动。

传统节日主要有“过赶年”（即提前一两天过年）、四月八“牛王节”、六月六“祭祖节”等，其中以“过赶年”最为隆重。

八幅罗裙

土家族妇女传统服饰。因用色彩不同的八幅罗纱缝制而得名。每幅上边都有精美的绣花或贴花图案。在裙子下摆处镶有黑边，有些吊有8枚方孔小铜钱。八幅罗裙褶多且直，色彩艳丽，庄重大方。随着社会的发展，土家族妇女们现多穿裤脚绣花边的大筒裤，八幅罗裙则多出现在婚礼及节庆场合。

糯米糍粑（粑粑）

土家族传统美食。制作时，先将糯米浸泡、蒸熟，然后放在容器里，反复捶捣成糊团，取出后捏成小团。有的还用模子印出各种图案。形状大如簸箕，小如酒杯，风干后泡在水缸里可长期储存。吃的时侯，加热并蘸各种作料，软韧适中，香甜可口。土家人视糯米糍粑为吉祥幸福之物，逢年过节，必打糍粑。

土家族传统美食——糯米糍粑

吊脚楼

土家族最具特色的民居建筑形式，为全木结构的干栏式建筑。吊脚楼一般靠山或近水，在平地上用木柱撑起而建，常有部分或整体悬空。吊脚楼一般分为二三层，楼上住人和储粮，前有阳台，两侧有走廊。中间的堂屋是进行祭祖、迎宾和婚丧大事的场所。两侧为厢房，厢房的前间做伙房，后间住人。楼下或安放碓、磨，或养牲畜、放杂物。富裕人家往往在栏杆和门窗上雕刻精美纹饰，屋檐角反翘，给人一种舒展向上的美感。

土家族传统民居——吊脚楼

土家族传统织锦工艺品——西兰卡普

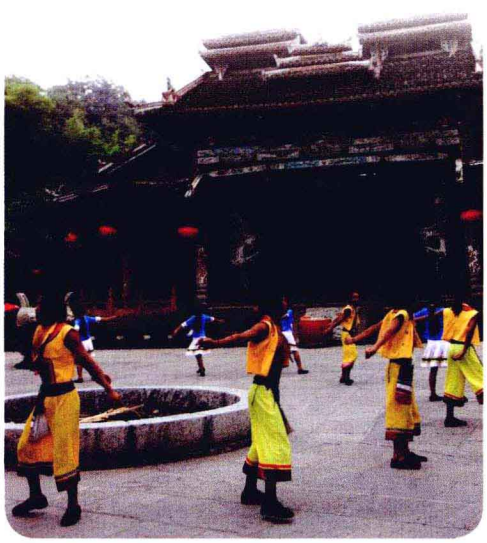
“西兰卡普”

土家族传统织锦工艺品，“西兰卡普”，汉语意为“花铺盖”。主要产于湘西和鄂西土家族地区。相传，是为了纪念一位善于织卡普（花布）的姑娘西兰而流传于世。“西兰卡普”由土家族姑娘在木制腰机上以棉线为经，五彩丝、棉、毛线为纬，采用挖花工艺手工挑织而成。图案多用象征手法，内容丰富，色彩艳丽。“西兰卡普”以浓郁的乡土气息著称，常被用来制作被面、壁挂、挎包和衣饰等。

打溜子

俗称“打家伙”，是土家人非常喜爱的一种传统器乐形式。因敲打小锣时发出“溜溜”的响声而得名。打溜子乐队由溜子锣、头钹、二钹和马锣四种乐器组成。演奏时，四人站立，各种乐器巧妙配合，技巧性强，艺术效果亦很独特，被音乐界誉为“土家族的交响乐”。现存曲牌约一百多首，有的表现热烈的喜庆气氛，有的模仿鸟兽神态，有的则描写自然和生活情趣。代表曲目有《八哥洗澡》、《锦鸡出山》、《八仙过海》、《金凤点头》等。打溜子是土家族民俗活动中不可缺少的表演形式，常在节日、婚嫁等喜庆场合演出。

土家族独有的艺术形式——打溜子



土家族民间舞蹈——摆手舞

摆手舞

土家族民间舞蹈。因以双手摆动为主要特征而得名。每逢过年祭祖时，土家人都要跳摆手舞。舞者人数不限，围成圆圈，随锣鼓节奏起舞。舞姿豪迈健美，节奏明快有力。摆手舞与土家族祭祀祖先和祈求丰收相关，内容多表现征战、狩猎和农事活动，具有鲜明的民族特色，被称为土家族的“艺术之花”。

板凳龙

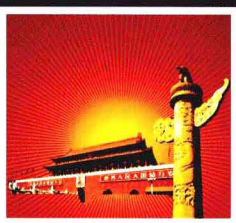
土家族、壮族、苗族等民族的传统体育娱乐活动。土家族板凳龙表演形式多样。一种为单凳龙，可供一人至三人舞耍。耍时，各执“龙爪”，按照预定套路，伴着锣鼓声耍出各种花样。一种为多凳龙，每人各举一凳，在宝珠的逗引和龙头的带领下起伏翻腾。还有一种形象龙，在板凳上装饰形态逼真的彩龙，在宝珠的引逗下，由两三个人协同舞动。板凳龙活动趣味性强，运动量大，在舞龙表演的同时还可穿插武术动作，场面更加精彩。

板凳龙

过赶年

过赶年即提前过年之意，土家族最隆重的传统节日。一般在农历腊月二十六至二十九这几天开始过年。一说是为了纪念明嘉靖年间的一次奉调出征抗倭而提前过年相送。另一说是为了抗击外来侵略，提前吃年饭以迎敌。年前要打粑粑、制腊肉，准备丰盛的食品。节日期间，要吃团圆饭，走亲访友。男女青年身披艳丽的“西兰卡普”（土家锦），看傩戏，参加跳摆手舞等活动，整个村寨洋溢着节日的欢乐。

土家族传统节日——过赶年



土族

TU ZU

- 『秀苏』（彩虹袖）
- 哈力海（食品）
- 『日麻』
- 盘绣
- 《拉仁布与吉门索》
- 野曲
- 轮子秋
- 安昭纳顿节

土族主要聚居于青海省东部湟水以北、黄河两岸及其毗连地区，青海省互助土族自治县、民和县、大通县、同仁县等地分布较为集中，还有部分居住于甘肃省天祝、永登、肃南等县。人口数为24.1万余人（2000年）。

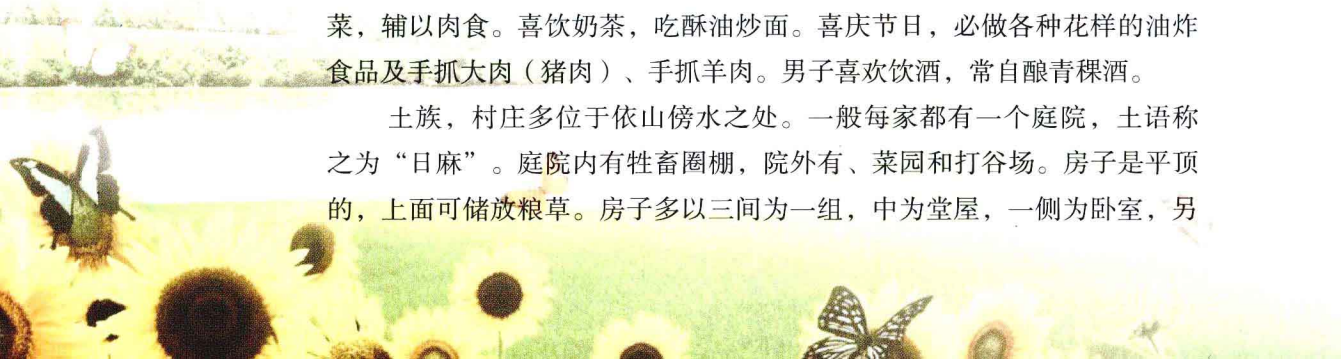
土族有自己的语言，过去无本民族文字，使用邻近民族的文字，包括汉文和藏文等，现创制了以拉丁字母为形式的土族文字，正在试行。

土族人早先多从事畜牧业，后转以农业为主，兼营畜牧业和手工业。擅长园艺栽培和驯养良马。

土族服饰具有鲜明的民族特色。男子常穿小领斜襟长袍，下穿大裆裤，系两头绣花长腰带，小腿扎上黑下白的绑腿带，戴毡帽，穿云纹布鞋。妇女穿绣花小领镶花边斜襟长衫，两袖由颜色鲜艳的五色布做成“秀苏”（彩虹袖），外套坎肩。腰系绣花宽腰带或彩绸带，悬挂花手帕、花钱袋、荷包、小铜铃等饰物。下穿裙子或宽腿裤，裤子的颜色膝上膝下不同。头戴平顶织锦毡帽，饰以各种“扭达”（“扭达”是土族语音译，意为“头饰”）。

日常饮食以青稞面粉为主，小麦面粉次之。蔬菜较少，平日多吃酸菜，辅以肉食。喜饮奶茶，吃酥油炒面。喜庆节日，必做各种花样的油炸食品及手抓大肉（猪肉）、手抓羊肉。男子喜欢饮酒，常自酿青稞酒。

土族，村庄多位于依山傍水之处。一般每家都有一个庭院，土语称之为“日麻”。庭院内有牲畜圈棚，院外有、菜园和打谷场。房子是平顶的，上面可储放粮草。房子多以三间为一组，中为堂屋，一侧为卧室，另



一侧为佛堂。卧室里建有连着锅灶的暖炕，住宅的栋梁和门窗上常雕刻或描绘有象征牛羊健壮、五谷丰登的彩色花纹图案。

刺绣是土族颇具特色的民间工艺。土族妇女在毡帽、衣领、衣胸、袖头、腰带、围肚、鞋袜、烟袋、荷包、背包等衣物上绣有各种花纹图案，色彩鲜丽，技艺高超，栩栩如生。刺绣的图案十分讲究，通常有“五瓣梅”、“石榴花”、“云纹花”、“寒雀探梅”、“孔雀戏牡丹”、“狮子滚绣球”等等。除服饰外，土族的刺绣工艺还应用于佛殿经堂中的各种佛像、经幡、柱毯、壁毯等的制作。此外，在绘画与砖雕艺术方面，土族也颇有建树。

土族的民间文学多为口头传诵，有叙事诗、传说故事、寓言、歌谣等多种形式。《拉仁布与吉门索》是在土族民间流传最广、影响最大的叙事诗。传说故事、寓言、歌谣内容也很丰富，有《孔雀》、《青蛙女婿》、《兔儿和羊羔》、《蒋家阿姑》等优秀的作品。

土族人能歌善舞。民间歌曲主要有野曲和家曲两大类。“野曲”即“花儿”，也称为“山歌”或“少年”，主要以描述青年男女爱慕的情歌为主。家曲也称“宴席曲”，包括赞歌、问答歌、婚礼歌等。土族最具特色的舞蹈是“安昭”舞和婚礼舞。“安昭”舞是土族地区流传最广的一种古老的歌舞形式，是一种无乐器伴奏、以歌的旋律节奏引导相伴的集体舞，节奏鲜明，舞姿奔放，唱词高亢、明亮。土族人酷爱“安昭”，每当欢度佳节或婚礼喜庆之日，人们都要聚集一处，欢歌共舞。

民间体育活动形式多样，内容丰富，具有广泛的群众性。赛马、摔跤、武术、轮子秋、拔腰、蹬棍等都是土族人喜爱的体育活动。

春节和安昭纳顿节是土族最隆重的两大节日。土族的传统节日还有正月十四佑宁寺的观经会，农历二月二威远镇擂台会，三月三、四月八庙会，六月的丹麻戏会、“花儿会”和“少年会”等。在这些节日里除进行各种传统的文体娱乐活动（如赛马、摔跤、唱“花儿”等）外，还要举行规模较大的物资和文化交流活动。

“秀苏”（彩虹袖）

土族妇女传统服饰——“秀苏”

土族妇女传统服饰。是一种用黄、绿、蓝、红、紫五色布或绸缎夹条缝制而成的套袖筒，缝接在坎肩或长衫的肩胛部，又称彩虹袖或花袖。其上绣有石榴、五瓣梅、太极图等图案，蕴涵家庭兴旺、幸福长久等吉祥含义。

哈力海（食品）

土族特色食品，即荨麻卷饼。做法是将鲜嫩的荨麻叶晾干，捣碎，和青稞面拌成稠粥，作以葱、蒜等调料，再用油饼卷起来食用。其形如圆筒，其色绿黄相间，其味鲜美异常，还有清热解毒，开胃健脾的功用。

“日麻”

“日麻”为土族语音译，是土族传统的院落式民居建筑形式。土族一般每家各有一个庭院，庭院修有较高围墙，围墙上半部又以石块、白土抹得十分光滑。庭院内建木结构平房。通常有正房三间，分为堂屋、卧室和佛堂。另于庭院角落建有角房，做厨房、库房、畜圈。院中央修一圆槽拴牲口（今多有改做花坛的）。圆槽中再竖一长长的“嘛呢”旗杆，上挂印有经文的蓝、白布经幡。

土族传统民居——“日麻”

盘绣

盘绣

土族传统刺绣工艺。因其独特的一针两线，一根线盘、一根线钉的操作方法而得名。盘绣的特点是针法细腻，用色讲究，结实厚密，耐于保存。绣出的传统图案主要有石榴、五瓣梅、太极图等，蕴涵着家庭兴旺、幸福长久等吉祥含义。盘绣是每个土族妇女必需的手艺，在出嫁前，常把自己精心绣制的盘绣作品展示出来，以证明自己心灵手巧。

《拉仁布与吉门索》

土族民间叙事诗。全诗长300余行，用土族口语创作并演唱，长期在群众中口耳相传。长诗用生动的形象、深沉悲壮的语言及讲唱的形式描述了穷人拉仁布与牧主的妹妹吉门索的爱情悲剧，表达了土族人对黑暗的封建社会的控诉，以及对自由和美好爱情的向往。

野曲

土族民间歌曲形式之一。“野曲”即“花儿”，也称为“山歌”、“少年”、“外面唱的歌”等，广泛流行于青、甘、宁、新等民族地区。土族“花儿”的特点是结尾音拖长而下滑，给人以深沉绵延之感。野曲主要以情歌为主，描写青年男女互相爱慕之情。

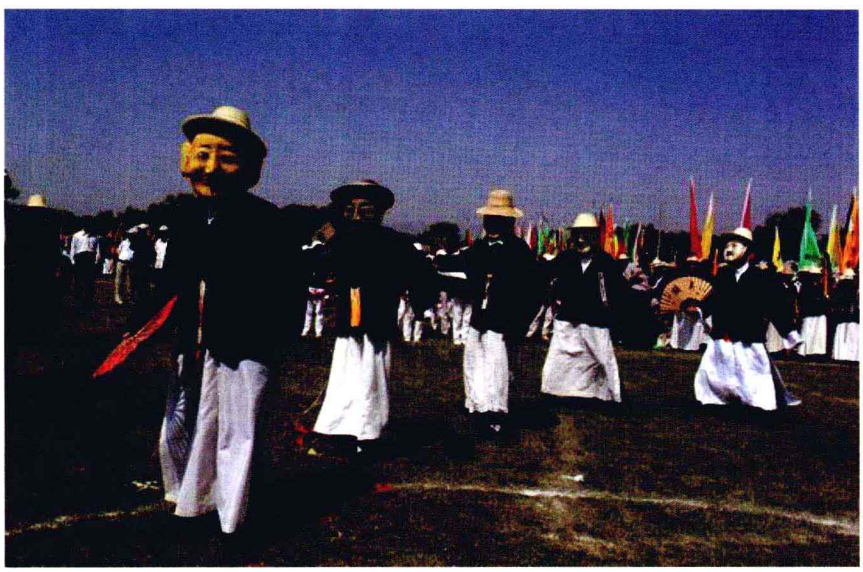
轮子秋

土族传统体育娱乐活动，常在各种节日、喜庆的场合举行。以前的“轮子秋”是用农具拼凑而成，就是将大板车的车棚卸掉，将车轴连同轮子竖起，在下面的轮子上压上重物，而在上面的轮子上绑上梯子或两根横杆，人坐在横杆两头的秋千上，由他人推动横杆，车轮随之旋转。坐轮子秋者既可表演各种动作，又可比赛。如今的轮子秋多以钢管等焊制而成，使用更加安全、方便。

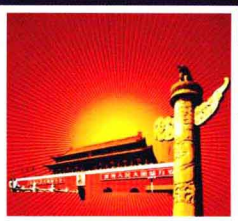
土族传统体育娱乐活动——轮子秋

安昭纳顿节

土族人喜庆丰收的传统节日，也称“庄稼人会”、“庆丰收会”等。“安昭”，土族语，即舞蹈欢乐之意，纳顿即游戏、娱乐之意。一年一度的纳顿是以各个村社为主体的群体活动，可由一村单独举行，亦可两村联合举行。节期从夏末麦场结束时（农历七月十二日）开始，一直持续到秋天（农历九月十五日）才告结束，历时近两个月，所以被称作“世界上最长的狂欢节”。期间举办各种以舞蹈和戏剧表演为主的群众娱乐活动。安昭纳顿节是土族人最重要的文化娱乐盛会，也是他们访亲探友，男女交往的大好时机。



安昭纳顿节上表演的面具舞



佤族

WA ZU

- 发箍
- 花筒帕
- 苦茶
- 《司岗里》
- 木鼓舞
- 拔腰
- 新米节

佤族主要分布在云南省西盟、沧源、孟连三县，此外云南耿马、双江、澜沧等县亦有分布，西盟县和沧源县为佤族自治县，孟连、双江、耿马为佤族与其他民族联合组成的自治县。佤族人口数为39.6万余人（2000年）。

佤族使用佤语，没有本民族的文字。中华人民共和国成立后，于1957年设计了一种拉丁字母形式的佤文方案，受到佤族人的欢迎，现正在推广使用。

佤族聚居地区仍保持着传统的民族服饰特色。衣服原料是自种的棉、麻，经过自纺自织成布，按传统方式加工制作。佤族男子剪发，头缠包头，包头巾有黑色、白色和红色。男子穿短衣，裤子短而肥大，尚黑色。男青年一般领上戴有竹藤制的项圈，少数富有者戴银项圈和银手镯。女子多上穿贯头、V形领无袖紧身短衣，下穿红、黑色横条纹筒裙。多披发，以银箍或竹藤圈勒额束发，耳戴银环，颈戴银项圈或料珠项链。发箍是佤族妇女最具特色的头饰。佤族妇女传统服饰的另一个鲜明标志，是颈、臂、腰、腿上都戴数个、数十个竹篾圈或竹藤圈。未成年女子，每增加一岁即加一个脚圈，故有“欲知年龄数脚圈”之说。

佤族地区盛产稻谷，普遍种旱稻。佤族人以稻米为主食，其次也吃玉米、高粱和甘薯。主食的制作主要是熬稀饭、煮烂饭和煮干饭。煮烂饭通常是把米、菜和盐巴、辣椒煮在一起，做成较稠的粥。食肉也多是熬肉汤。喜食辣椒。西盟佤族保留家庭主妇分食的习惯，饭熟之后，全家老少都蹲在火塘周围，主妇把饭盛到木碗里，分给家人吃。一般一次分完，

按各人的食量分。分饭时，外人在场，也可分到一份。嗜好饮自制的“水酒”，吸自己种的草烟。佤族男女皆喜欢嚼槟榔，每人随身携带装有槟榔的小包。嚼槟榔把嘴唇染成红色，佤族人以此为美。

佤族的住房，各地区不同。大部分佤族地区的住房为竹楼，构造和形状与傣族的住房相似，建筑材料为竹子、草、木料。竹楼可分为上下两层，上层住人，下层关牲畜、家禽，两层之间架设楼梯，常有一个晒台。受汉族影响较大的地区，一般是四壁着地的草木房，也有土壁草房和瓦房。木鼓是佤族的象征，是佤族人崇拜的神圣之物，因此，木鼓房是佤族村寨重要的，也是标志性的建筑物，每个村寨都有一个至数个。木鼓房是用6根柱子、3根横梁及竹片或茅草搭建而成的、四周没有墙壁的小棚子。由于是存放木鼓的地方，因此相当神圣，具有其他民族庙宇的功能与地位。

佤族雕刻、绘画艺术值得称道。沧源地区自20世纪60年代以来陆续发现有崖画，画幅宏大，内容丰富，具有很高的艺术价值。沧源崖画大都雕刻、绘画于悬崖峭壁上，内容主要有人物像、动物像、村落图、狩猎图、祭祀图、舞蹈图等，古朴、形象、生动，真实地描绘了原始社会生活百态，是佤族先民创造的文化遗迹，距今已有3000多年的历史。崖画图像多呈赭色，作画的颜料可能是用赤铁矿、虫胶和动物血调制而成。

佤族的口头文学包括神话、传说、故事、诗歌、格言等内容，其中，以动物或动物与人为主人公题材的故事尤为丰富，寓意深刻。《司岗里》是佤族民间口述文学的代表作之一。

佤族人热爱歌舞，居住地是歌舞之乡，流传在佤族人中的民间舞蹈，风格各异，代表性舞蹈有“圆圈舞”、甩发舞、木鼓舞等。“圆圈舞”以集体舞最常见，不分男女老少，舞者手拉手，边唱边跳，气氛十分热烈。甩发舞，是广泛流行于佤族妇女中的一种自娱性舞蹈，边唱边跳，无乐器伴奏，每唱完一段唱词后，身子后仰，左右前后猛然地甩起长发狂舞，颇具民族特色。常用乐器有短笛、当篥（白竹制作，多为男子吹奏）、篥西（佤族妇女喜爱的乐器，用不带节的竹管制作）、嗯啾（竹制，多为佤族中老年妇女喜爱）等。

传统体育活动丰富多彩，拔腰、打鸡棕陀螺、射弩、瓜棋（棋盘圆形似南瓜，俗称瓜棋，是中青年喜欢下的棋类之一）、牛角棋（棋盘似水牛角而得名，佤族少年儿童的启蒙棋）是他们经常开展的体育活动。

佤族和汉族一样过春节。此外，传统节日还有插种节和新米节等。

发箍

佤族妇女最具特色的头饰。佤族妇女多留长发，头发披肩洒向脸颊两侧及肩背，用发箍从前额到脑后把头发拢住，既保证头发不散落在前影响视线，又美观大方。发箍多用白银或铝捶打压制而成，呈半月形，中间宽，两头窄，也有竹藤制的。多为素色，也有带简单图案者，图案均为点、线、菱形等几何纹样。在中国各民族中只有佤族使用发箍，是识别佤族最简明的标志。

佤族妇女传统头饰——发箍

佤族传统手工艺品——花筒帕

花筒帕

佤族传统手工艺品。筒帕色泽艳丽，是佤族妇女用彩线精心编织而成。佤族男女老幼都有随身携带“筒帕”的习俗，用于盛装各种随身物品，同时也是一种美丽的装饰品。佤族青年男女表达友谊和爱情时，还常互赠筒帕，作为信物。

佤族传统饮料——苦茶

苦茶

佤族传统饮料。佤族人煮苦茶，用一口大砂罐（或大茶缸），将茶叶置于其中，加水在火塘上像煮菜一样慢慢地煮，要把茶叶煮透，并煮到罐中的茶水仅剩下三五口为止，所剩这几口就是苦茶，饮时、习惯于就罐抬起来喝，喝一小口，即足够解渴。茶叶一般用粗制绿茶，或自制的大叶茶。煮一次放茶一两左右。苦茶虽然味苦，但清凉解渴，深受佤族人的喜爱。

《司岗里》

佤族创世神话传说。流行于佤族各地，以云南西盟阿佤山中心区保存得最完整。司岗里的含义，各地解释有所不同。西盟佤族认为“司岗”是石洞，“里”是出来之意，即人是从石洞出来的。沧源佤族把“司岗”解释为“葫芦”，认为人是从葫芦里出来的。《司岗里》主要叙述了天地的创造和人类的起源，人类早期的狩猎生活，使用自然火与摩擦生火等等内容，反映了佤族原始生活的状态。《司岗里》是佤族集体智慧的结晶，经过代代传承，《司岗里》内容不断丰富，成为佤族历史、道德、宗教、哲学、风俗等民族传统文化的综合载体。其表现形式有神话故事、创世史诗和咏唱的民歌等等。是佤族民间口述文学的杰出代表之作。

佤族民间舞蹈——木鼓舞

木鼓舞

佤族民间舞蹈，流行于云南省临沧市沧源佤族自治县。木鼓，佤语称“克罗克”，是佤族传说中的通神之器，佤族的传统祭祀工具、乐器和报警器具。佤族人视木鼓为神圣之物，成为佤族的象征。木鼓存放于木鼓房中，平时不能乱动，只有祭祀、报警和节日喜庆等重大集体活动时才能敲打。沧源佤族木鼓舞由拉木鼓、进木鼓房、敲木鼓、祭木鼓四部分组成。每逢年节庆典，佤族男女老少都会穿戴一新，在木鼓的敲击声中围绕着木鼓房，携手成圈，蹁跹起舞，以屈膝、弓腰表示对木鼓的敬仰，按逆时针方向围圈缓慢移动，动作以甩手、走步和跺脚为主。木鼓舞贯穿于木鼓祭祀活动的全过程，舞蹈以击鼓者的领唱与众人踏节而歌为伴奏，歌词多述说民族历史、祭祀和生产、生活等方面的内容。跳木鼓舞时鼓声震天，舞者动作粗犷奔放，表现出佤族人勤劳勇敢的性格特征。

拔腰

又称拔桩，佤族传统体育活动。比赛时，双方体质、年龄要基本相等，不能过于悬殊。两人互相侧身反抱对方腰部，双脚不许移动。以将对方双脚拔离地面者为胜，采取三局两胜制。拔腰项目不受场地、时间限制，劳动之余找一块空地即可进行，深受佤族中青年男子的喜爱。秋收季节，佤族男子们在歇息时聚集在打谷场上，常进行拔腰比赛。

新米节

佤族民间节日——新米节

佤族传统节日。“新米节”是喜庆丰收，品尝新米的日子。由于气候的差异，各地谷物成熟时间不同，因而各地区、各村寨，甚至每家每户过节的时间不一致，过去一般多在农历七八月份（佤历九十月间）进行。1991年，沧源佤族自治县和西盟佤族自治县联合决定，把每年的农历八月十四日定为佤族的“新米节”。传统的新米节多各家各户独自进行。节日这天，主人到田里去采割新谷，舂出新米，做成米饭，接着举行家祭仪式，请巫师念咒语，祭祀谷神，敬献祖先。仪式结束后，以巫师和老人为首，全家人喜尝新米。之后，主人打开家门，把自家过节的消息告知邻里乡亲，人们即携带各种礼物前来祝贺，主人则设宴待客，大家共享丰收的喜悦。

维吾尔族

WEI WU ER ZU

- 『袷袢』
- 抓饭
- 艾德莱斯绸
- 英吉沙小刀
- 《阿凡提的故事》
- 『赛乃姆』
- 木卡姆艺术
- 『达甫』
- 『达瓦孜』
- 古尔邦节

维吾尔族主要分布在中国新疆维吾尔自治区，大多聚居在新疆天山以南的喀什、和田、阿克苏、库尔勒地区，其余散居在天山以北的乌鲁木齐、伊犁等地；还有少数分布在湖南常德、桃源等地。人口数为839.9万余人（2000年）。

维吾尔族使用维吾尔语。古代用回文，伊斯兰教传入后，使用以阿拉伯字母为基础的老维吾尔文。中华人民共和国成立后，曾创制以拉丁字母为基础的新文字，20世纪80年代初又恢复使用老维吾尔文。

经济生活以农业为主，从事绿洲灌溉型农业历史悠久，技术发达。居住在新疆北部的维吾尔族主要经营畜牧业。手工业较为发达，在冶金、玉雕、纺织、酿酒和皮革加工等方面成就突出。此外，维吾尔族还有着悠久的经商传统。

维吾尔族的服饰极具民族特色。男子穿称为“袷袢”的长袍。妇女多在色彩鲜艳的宽袖连衣裙外套穿对襟背心，现多穿西装上衣和裙子，并配有耳环、戒指、手镯、项链、胸针等饰物。男女都喜戴四楞小花帽，是维吾尔族服饰中颇具特色的部分，维吾尔语称“朵帕”。维吾尔族花帽以种类多、做工精细而著称。

日常饮食以面食为主，制作有馕（烤饼）、拉面、炒面、烤包子、薄皮包子等风味食品。喜食牛、羊肉，烤羊肉串风味独特，在民间较为盛行。逢年过节或是喜庆日子，都做出大锅的抓饭来款待来宾。瓜果在维吾尔人饮食生活占据重要地位。喜欢喝茯茶、红茶和奶茶。

传统民居一般用泥土建筑。房顶多穹窿顶或平顶，墙壁较厚，拱形门

窗，天窗较大，用以采光。屋内砌土炕，供起居坐卧，设有壁炉，用来做饭和取暖。住房多成方形院落，大门忌向西开。房前屋后，一般都栽培有桃、杏、苹果、桑树等，门前往往种植葡萄，搭葡萄架，形成凉棚，有些人家还在庭院里种植各种花卉。

维吾尔族手工业历史悠久、技艺精湛。民间手工艺制品以地毯、花帽、玉雕、艾德莱斯绸、首饰和英吉沙小刀等颇具盛名。

维吾尔族有历史悠久、风格独特的文化艺术。文学的体裁、内容都十分丰富。英雄史诗《乌古斯可汗传》在维吾尔族民间广为流传，影响深远。《突厥语大辞典》、《福乐智慧》、《真理的入门》等在维吾尔族文学史上也占有重要地位。口头文学《阿凡提的故事》更是家喻户晓，为百姓所喜爱。

维吾尔族是一个能歌善舞的民族。维吾尔族舞蹈具有广泛的群众基础，舞姿轻快、优美，颈部动作和快速旋转动作是维吾尔族舞蹈的典型动作。“赛乃姆”（集体舞）是最普遍的民间舞蹈形式。传统娱乐形式“麦西热普”则是将歌舞和民间游戏结合起来，风格独特，在民间广为流行，深受群众的欢迎。“木卡姆”是维吾尔族的一种综合艺术形式，包含有器乐演奏、歌舞和说唱等内容，是民族艺术的精华。民族乐器种类繁多，最常用的有“独他尔”、“热瓦甫”、“达甫”等。

传统体育娱乐活动内容十分丰富，如摔跤、荡秋千、跳压板、赛马、马术、叼羊、射箭以及杂技、马戏等。其中杂技类项目“达瓦孜”（即高空走索），颇具特色。

传统节日主要有“开斋节”（肉孜节）、“古尔邦节”、“诺鲁孜节”等，其中一年一度的“古尔邦节”最为隆重。

维吾尔族注重礼节，待人接物很讲礼貌。热情好客，尊重长者，谈话、走路均让长者先，入座时长者居上座。

“袷袢”

维吾尔族男子传统服饰——“袷袢”

维吾尔族男子传统服饰。“袷袢”为维吾尔语译音，意为“长外衣”，是维吾尔族男子外穿的一种长袍。长度过膝，腰身肥大，宽袖无领，无纽扣，穿时用长方丝巾或布巾扎束腰间。颜色以黑、咖啡、蓝、棕色为主，分为单、棉、皮三种。新疆气候寒冷，穿袷袢可护膝防寒，夜宿时还可用作被子，方便实用，故深受维吾尔族男子的喜爱。

维吾尔族传统风味食品——抓饭

抓饭

维吾尔族传统风味食品。因以净手抓食，故称“抓饭”，维吾尔语称“朴劳”（也写作“颇罗”）。一般用大米、羊肉、洋葱、胡萝卜、葡萄干、清油等混合焖制而成。用餐时，依照传统，主人在炕桌或地毯上铺一块清洁的餐布，人们围餐布而坐，主人一手端盆，一手执壶，逐个让客人洗手，并递上干净的毛巾擦干，然后将抓饭盛于大盘中，置于餐布中央，请客人直接用手从盘中抓食。不习惯用手抓的客人，也可用小勺。抓饭色泽晶莹油亮，香味四溢，是维吾尔人最常见、最喜爱的饭食之一，待客、节日和喜庆的日子，一般都吃抓饭。

艾德莱斯绸

维吾尔族染织工艺品——艾德莱斯绸

维吾尔族染织工艺品和服装面料。幅宽约40厘米。图案多为巴旦木花、木板纹花、梳子花和民族乐器变化的花纹。有喀什与和田两大产区，风格各异。和田图案粗犷豪放，色彩简洁明快，多黑底白花或白底黑花，间或配小面积的金黄、宝蓝、翠绿、橘红点缀。喀什图案以色彩绚丽、鲜艳而著称，常用桃红、杏黄、翠绿、宝蓝、紫红、黑、白等颜色相互搭配，组成一条条平行排列、宽窄不等、结构细密、错落有致的花纹图案，色彩对比强烈。

维吾尔族传统手工艺品——英吉沙小刀

英吉沙小刀

维吾尔族传统手工艺品。因原产地英吉沙县而得名。英吉沙小刀造型独特，花色品种多，刀刃锋利，刀柄和刀鞘镶嵌精美，深受各族群众的喜爱。

《阿凡提的故事》

维吾尔族民间故事。“阿凡提”是维吾尔语的音译，意为“先生”。故事主人公阿凡提诙谐、机智、幽默，运用其聪明才智，与上层邪恶势力斗争，为民伸张正义，深得老百姓的爱戴。《阿凡提的故事》情节生动活泼，语言简洁、幽默，民族特色浓厚。该故事长期在维吾尔族民间流传，家喻户晓，同时还广泛流传于新疆的哈萨克、柯尔克孜等民族中间，为群众所喜闻乐道。

维吾尔族民间舞蹈——“赛乃姆”

“赛乃姆”

维吾尔族民间舞蹈形式之一，也是维吾尔族古代舞曲名，亦称“赛兰木”。新疆各地区都有风格迥异的“赛乃姆”舞。常在喜庆佳节以及举行婚礼和平常亲友欢聚时进行表演。有专门的音乐伴奏。舞者即兴表演，可一人独舞，两人对舞，也可三五人甚至更多的人同舞。“赛乃姆”舞是维吾尔族最普遍的民间舞蹈形式，在维吾尔族民间舞蹈中占有重要地位。

木卡姆艺术

维吾尔族一种集歌、舞、乐于一体的大型综合艺术形式。“木卡姆”意为“大型套曲”，在维吾尔族民间音乐中占有重要的地位，广泛流传于新疆各地。曲调极为丰富，有多种类型，演唱风格各具特点，但均保持其基本曲调。唱词包括哲人箴言、先知告诫、乡村俚语、民间故事等，其中既有民间歌谣，又有文

“木卡姆”艺术

人诗作，是维吾尔族人心智的生动体现。木卡姆艺术具有鲜明的民族特色和强烈的艺术感染力，是维吾尔族民族艺术的精华，也是祖国多民族文艺宝库中的一颗绚丽明珠。

“达甫”

“达甫”（手鼓）

维吾尔族、乌孜别克族、塔吉克族等族常用的打击乐器。因直接以手敲打，也称为“手鼓”。有大、中、小等不同形制。常用的鼓面直径约40厘米左右。鼓框木制，圆而扁平，框内环列小铜圈或小铁环，在木框的一边表面蒙以羊皮或牛皮。演奏时，用手执鼓，拍击鼓面并摇动鼓身，演奏技巧高超者可以击打各种复杂的节拍和节奏。“达甫”是维吾尔族歌舞中的重要乐器，常用于舞蹈伴奏及乐器合奏。

“达瓦孜”

维吾尔族传统杂技表演项目。“达瓦孜”，维吾尔语，意为“高空走索”，属高空杂技项目。表演多在露天空旷场地进行，表演者需手持长约6米的平衡杆，不系任何保险带，在数十米高的绳索或钢丝上表演各种高难度动作。在维吾尔族民间乐曲的伴奏下，高空走索演员踏着节拍跳舞歌唱，迅速替换各种高难技巧动作，场面惊心、热闹，富有民族特色。“达瓦孜”技艺历史悠久，风格独特，在国内、国际都享有盛誉。

维吾尔族传统杂技表演项目——达瓦孜

古尔邦节

中国维吾尔族、回族、哈萨克族、柯尔克孜族、东乡族、撒拉族、乌孜别克族、塔吉克族、塔塔尔族、保安族等民族的共同节日。来源于伊斯兰教。“古尔邦”出自阿拉伯语，意为“牺牲”、“献牲节”、“忠孝节”等，与“开斋节”并称为该教两大节日。伊斯兰教规定，教历每年十二月上旬是教徒履行宗教功课，前往麦加“朝觐”的日期，在最后一天（十二月十日）以宰杀牛、羊共餐庆祝。在中国，上述各民族每逢节日这一天，除沐浴会礼，前往清真寺听教长宣谕教义外，家家都清洁盛装，走亲访友，互致节日的祝贺。家家户户都备有自制的丰盛食品，如馓子等各式糕点，有条件的家庭还宰杀羊、牛或骆驼，招待客人，互相馈赠。

乌孜别克族

WU ZI BIE KE ZU

- 托尼
- 『纳仁』（食品）
- 米肠子和面肺子
- 《阿勒帕米西》
- 小帽舞
- 『热瓦甫』（乐器）
- 『苏麦莱克』（节日聚会）

乌孜别克族是一个跨境民族。中国境内乌孜别克民族主要居住在新疆维吾尔自治区，以伊宁、塔城、乌鲁木齐、喀什、莎车等地比较集中。中国境内的乌孜别克族人口数为12 370人（2000年）。

乌孜别克族有自己的语言，使用以阿拉伯字母为基础的拼音文字。新疆境内乌孜别克族由于长期与维吾尔族、哈萨克族交错居住，基本通用维吾尔文或哈萨克文。

新疆境内乌孜别克族大多数居住在城镇，从事商业和手工业；另有一部分则经营农业或畜牧业。

乌孜别克族的服饰以男女戴各式各样小花帽为特色。男子内穿丝绸或布料制作的长袖衬衣，多在领口、袖口绣有花边，外穿长衫，无扣，腰间系一条绣花腰带，下穿长裤。妇女喜欢穿丝绸制作的连衣裙，宽大多褶，不束腰。有时，在连衣裙外再穿各种颜色的坎肩。除连衣裙外，也有穿绣花衬衣、西服上衣等各式短装者，下配各色花裙，颜色艳丽。男女都喜穿皮靴，外加浅帮套鞋。妇女穿的“艾特克”靴（高筒绣花皮靴），在皮靴的靴筒和靴面上绣有各种精美的图案，精巧别致、美观大方。妇女还喜欢戴耳环、戒指、项链等首饰。

饮食习惯与新疆其他信仰伊斯兰教的民族一样，喜食牛、羊肉及乳制品。主食以面食为主，面食有馕、面片等，一日三餐皆吃馕和奶茶。喜欢吃土豆炖肉及蜂蜜、糖浆。民族风味食品有“纳仁”、米肠子和面肺子等。马奶酒则是传统风味饮料。喜用红茶和茯茶。

传统民居建筑有多种形式，顶楼呈圆形的称“阿瓦”，一般则为平顶

长方形的土房。房屋墙壁较厚，砌有各种形状的壁龛，用以放置杯碗等物及装饰物。取暖多用壁炉，也有在室内挖坑置炉取暖的。喜欢在房屋大门口和每一间房子的门口挂布帘。传统民居多为庭院式，各家多在庭院里搭葡萄架。

刺绣是乌孜别克族颇具特色的民间工艺。乌孜别克族妇女擅长在花帽、枕头、床单、衣边、领边、头纱、披巾等生活用品上刺绣各种精美、华丽的图案，备受新疆各族人民的喜爱。

乌孜别克族的民间文学绚丽多彩，有史诗、叙事长诗、民歌、故事、谚语、谜语等多种形式。其中英雄史诗《阿勒帕米西》在民间广为流传，影响深远。

乌孜别克族是一个能歌善舞的民族。在日常生活中，音乐、舞蹈占有重要地位。民间音乐曲调优美、节奏明快、婉转动听。演唱有齐唱、独唱、对唱等多种形式，各具风格。民间舞蹈动作优美轻快，富于变化，舞姿舒展。常用乐器有弹拨乐器“独他尔”、“热瓦甫”、“弹布尔”、“斜格乃琴”及打击乐器手鼓等。其中三角形的“斜格乃”琴，音色优美动人。

传统体育活动与维吾尔族、哈萨克族大体相同，如赛马、叼羊、摔跤等，在民间较为盛行。此外，民间体育活动还有“嘎里特克”（击木），颇具特色。

同其他信仰伊斯兰教的民族一样，乌孜别克族的传统节日多与伊斯兰教密切相关，主要有“圣纪节”、“肉孜节”（开斋节）、“古尔邦节”（宰牲节）等，其中后两个节日尤为隆重。节日期间，身穿节日盛装，举行礼拜和其他庆祝活动，走亲访友，互相祝贺，欢度佳节。此外，还过诺鲁孜节，是乌孜别克族的春节，节日期间，要举行一种称为“苏麦莱克”仪式的传统聚会。

乌孜别克族注重礼节，尊重长者，说话行路均让长者先，用餐时，长者居上座，幼者居下。乌孜别克族还热情好客，对远道客人必盛情款待，常用抓饭招待客人。

乌孜别克族男子传统服饰——『托尼』

托尼

乌孜别克族男子传统服饰。是一种及膝长衫，乌孜别克族称之为“托尼”。长衫分两种，一种是直领对襟、无纽扣式，领边、袖边都绣有花边；另一种是斜领、右衽、无纽扣式，与维吾尔族的“袷袢”相似。长衫为外穿服装，因无纽扣，腰间束一条用各种绸缎、花布制成的三角形绣花腰带。

“纳仁”（食品）

乌孜别克族、柯尔克孜族、哈萨克族等族传统风味食品，流行于新疆。其做法是先将煮熟的肉（羊肉、牛肉）切碎，然后和“皮牙孜”（即洋葱）、酸奶、煮熟的面条等搅拌混合，浇以肉汁，用胡椒调味。食用时盛于一大方盘中，用手抓食。“纳仁”风味独特，多在喜庆节日、迎宾待客时制作。

米肠子和面肺子

乌孜别克族、维吾尔族等族风味食品。米肠子的制作方法是将大米和切碎的羊肝、羊心、羊肠油搅拌在一起，再加适量的胡椒、孜然、食盐等调料，调拌成馅，然后把馅灌进清洗干净的羊肠子里，扎紧两头即成。面肺子是将白面洗出面筋，待面水澄清后，撇去大部分清水，留少量清水搅拌成面浆，将面浆挤压入清洗干净的羊肺叶，然后灌入用清油、食盐、孜然粉等调制的汤汁，扎紧气管即可。食用时，将米肠子和面肺子放在锅里一起煮，煮熟后切片，蘸辣椒面、酱油、醋等调料吃。米肠子和面肺子味美可口，是深受喜爱的传统风味小吃。

《阿勒帕米西》

乌孜别克族英雄史诗。史诗情节曲折生动，讲述了乌孜别克族英雄阿勒帕米西不平凡的人生历程，赞颂了他领导民众，南征北战，抵御外敌，统一周围各部落，建立汗国的不朽业绩。《阿勒帕米西》在乌孜别克族民间流传广泛，影响深远，是乌孜别克族民间文学的瑰宝。

小帽舞

乌孜别克族民间舞蹈。因时有绣花帽动作，故得其名。小帽舞为女子独舞。动作多用抖肩，常用步伐有碎步、点步等，轻巧明快。小帽舞的舞蹈动作多源于生产劳动场景，具有浓郁的生活气息。

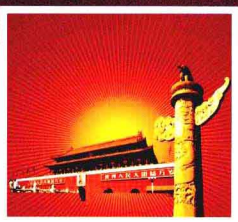
“热瓦甫”（乐器）

乌孜别克族、维吾尔族、塔吉克族等族拨弦乐器。琴身木制，共鸣箱呈半球形，以羊皮、驴皮、马皮或蟒皮蒙面。琴颈细长，顶部弯曲，指板上缠丝弦为品，琴颈与共鸣箱连接处有两弯角。有三弦、五弦、六弦、七弦、八弦、九弦等不同形制。现常用者为五弦“热瓦甫”，用拨子弹奏。“热瓦甫”发音清脆，是重要的伴奏、独奏和合奏乐器。

乌孜别克族拨弦乐器——“热瓦甫”

“苏麦莱克”（节日聚会）

乌孜别克族传统聚会。诺鲁孜节（也译作努肉孜节、努鲁孜节、诺吾鲁孜节等）是乌孜别克族的春节，每年春分日（公历3月22日左右）举行。节日期间，乌孜别克人要举行一种称为“苏麦莱克”仪式的传统聚会。节前，乌孜别克族人要把小麦泡在水中，使其发芽，以备作节日食品之用。聚会通常以村落为单位进行，全村的男女老幼围成一个圆圈，中间架数口锅灶，有专人精心熬制一种以节前准备的青麦芽为主要原料，加入糖、盐、油、面粉等配料的甜粥，这种甜粥称作“苏麦莱克”。傍晚，人们一边熬粥，一边弹起民族乐器，欢歌起舞，共庆佳节。甜粥熬好后，由村里德高望重的长者出面，将粥分盛给大家。每一位乌孜别克人都将“苏麦莱克”视为最珍贵的食物，不敢随意抛弃。“苏麦莱克”聚会在农村尤为盛行，相传，这种习俗源于纪念本民族从事农业的先民。



锡伯族

XI BO ZU

- 坎肩
- 长袍
- 『莫尔雪克』（全羊席）
- 『安巴纳罕』（大炕）
- 『祝伦呼兰比』（曲艺）
- 『冬布尔』
- 射箭
- 西迁节

锡伯族主要分布在辽宁、吉林和黑龙江等地，还有一部分居住在新疆察布查尔锡伯自治县，以及伊宁、乌鲁木齐、霍城、巩留、塔城等地，其中察布查尔锡伯自治县是锡伯族最大的聚居区。锡伯族人口数为18.8万余人（2000年）。

锡伯族有自己的语言和文字，居住在新疆的锡伯族使用锡伯语和锡伯文，多数人通晓汉语，有的还兼通维吾尔语和哈萨克语；居住在东北的锡伯族多通用汉语文和蒙古语文。

锡伯族大多居住在东北辽河平原、松嫩平原和新疆伊犁河谷一带，这里土壤肥沃，适宜于农耕和畜牧，同时还可兼营渔业。

传统服饰类似于满族的旗装，大襟长袍或对襟短衫，镶有花边。妇女爱戴耳环、戒指、手镯，多以金银玉石制成，头饰缀有珍珠玛瑙等物，鞋子多以丝绒绣花。现今，锡伯族的部分老年人还保持着清末以来的旗装式样，特别是老年妇女，爱穿旗袍，扎裤脚。大多数锡伯人的服饰已较传统有很大变化，多穿各类时装。

锡伯族主食以大米、小麦、高粱、苞谷等为主。副食比较丰富，有家畜家禽、牛奶、蔬菜、鲜果、鱼肉等等。每年农历四月十八日，是锡伯人纪念西迁的重大节日，家家户户在此日制作一种称为“米顺”的面酱，盛于瓦缸，以备烹饪时作调味之用。传统风味菜肴有“鱼汤高粱米饭”、“火锅菜”、“南瓜蒸饺”等。其中用羊杂碎制作的“莫尔雪克”（“全羊席”），颇具特色，风味独特，是招待贵客之佳肴。

传统民居同历史上的营旗制度相联系，一个旗就是一个大村落，也是

一个作战单位和生产组织，因此都筑有城堡，便于守卫。城堡围长3里到7里不等，城堡里住着100户至200户人家，街道井然，每户都围有矮墙，住房都是座北朝南，用土坯筑成，通常是3间，房前屋后是果园、菜园和畜圈。锡伯族以西为贵，故西屋由长辈来住。过去房屋都有“安巴纳罕”（大炕），它由三面环绕的南炕、西炕和北炕组成，具有很浓厚的民族特色。现在锡伯族的屋顶多改为瓦顶，还出现了不少砖木结构的民居建筑。

民间工艺以刺绣、贴花、剪纸著称，这些工艺都是锡伯族妇女的优良传统。尤其刺绣，是锡伯族妇女必备的技能，擅长将花鸟鱼虫等图案绣在服饰及门帘、枕头套、窗帘等生活用品上。年轻女子则将绣工精美的荷包送给心上人。

锡伯族民间文学内容丰富，包括有叙事长诗、民间故事、神话、民歌、寓言及念说等多种形式。叙事长诗《离乡曲》、《喀什噶尔之歌》，民间故事《人参的故事》、《三兄弟》，神话《莽古斯女妖》、《七仙女》等，内容生动朴实，在民间流传广泛，影响深远。民间歌曲有田野歌（大多在节日和劳动中由男女即兴编词对唱）、生活习俗歌、宴席曲、狩猎歌、叙事歌等多种类型。其中叙事歌以锡伯族的历史事件为主要内容，《西迁歌》是其中的代表之作，记述了1764年锡伯族由东北迁至新疆的历史过程。“念说”（祝伦呼兰比），即吟诵小说演义，是锡伯族传统曲艺形式之一，既增长知识又可消遣娱乐，在锡伯民间广受欢迎。

锡伯人爱好歌舞。“贝伦”，是锡伯族民间舞蹈的统称。舞蹈内容多源于生产劳动和日常生活，可分为硬性贝伦和软性贝伦两种。硬性贝伦系男子舞蹈，粗犷、刚健；软性贝伦为女子舞蹈，舞姿轻盈、柔美。贝伦舞节奏明快、舞姿优美，在锡伯族民间颇为盛行，流传广泛，普及到每一个锡伯族家庭。

锡伯族民间舞蹈——贝伦舞

传统民族乐器有“冬布尔”、“哦鲁维菲恰克”等。“哦鲁维菲恰克”又称苇笛，是锡伯族特有的民间乐器，用芦苇茎制作，双管双簧，每管有6孔，竖吹，音量较大，音色柔和、清丽，多在田野山间吹奏。

射箭和摔跤是锡伯族的传统体育活动，享有“射箭民族”的美誉。此外，每逢节日庆典，还常举行赛马、叼羊等活动。

锡伯族的节日与汉、满族大略相同，如春节、清明节、端午节等。过节时，颇具本民族习俗，如端午节，他们有泼水、叼羊、赛马或郊游等活动。西迁节则是锡伯族特有的民族节日，每年农历四月十八日是锡伯族从东北迁往新疆的纪念日，由此形成西迁节，届时，要举行大规模的庆祝活动。

坎肩

锡伯族传统服饰。多用黑色、深蓝色布料制作，也有用毛料制作的。一般样式为对襟，有夹、棉两种。儿童的坎肩上多绣有精美的图案。坎肩做工精细，美观大方，男女老少均可穿用，深得锡伯人的喜爱，是日常生活经常穿着的服装。

长袍

锡伯族传统服饰。锡伯族男女都穿长袍。男式长袍衣领不高，纽扣在右侧，长袍下面左右开衩，喜用青、灰、蓝、棕等颜色；女装长袍，式样与男式长袍相同，但多在衣领、袖口和大襟等处镶饰花边，青年妇女的长袍则多用色彩鲜艳的格子布制作。

锡伯族传统服饰——坎肩

锡伯族传统服饰——长袍

“莫尔雪克”（全羊席）

锡伯族传统风味菜肴。“全羊席”，锡伯语称“莫尔雪克”，意为“用碗盛的菜肴”。此菜全是用新鲜的羊杂碎，即羊的心、肝、肺、大肠、小肠、肾、羊舌、羊眼、羊耳、羊肚、羊蹄、羊血、血清等制成。做时，将每一种羊杂碎剁碎，制成一种带汤的菜，分别盛在碗里，再撒些碎香菜和葱花，味道鲜美可口。全羊席制作较费工时，因此，遇有尊贵客人来访，锡伯人才会杀羊款待，做丰盛而又风味独特的“全羊席”。

“安巴纳罕”（大炕）

锡伯族传统生活设施。锡伯族以西为贵，故西屋为堂屋，由长辈居住，堂屋内置有“安巴纳罕”（大炕），由三面环绕的南炕、西炕和北炕连接组成。南炕一般供爷奶或父母坐卧使用，北炕供客人使用，西炕一般不可坐卧，因为西炕靠山墙立佛龛供佛。锡伯族“安巴纳罕”具有浓厚的民族特色。

锡伯族传统生活设施——“安巴纳罕”

“祝伦呼兰比”（曲艺）

锡伯族传统曲艺形式，“祝伦呼兰比”即“念说”之意。流行于新疆维吾尔自治区察布查尔锡伯自治县等地。相传始创于16世纪，锡伯人每逢节日、农闲时邀请民间艺人在庭院、炕头表演。艺人按照传抄脚本，用带有声韵和节奏的语言说书，听众兴起，可当场提问，艺人与听众当面交流，融为一体。“祝伦呼兰比” 曲调因念说者和唱词不同而各异，旋律随情节变化，或喜悦，或高昂，或悲伤低沉。念说时无道具和动作，无乐器伴奏，但讲究声韵节奏。曲目有锡伯族民间故事，如《乌鸦》、《秃孩子》等；更多的是汉族演义小说，如《三国演义》、《水浒传》、《西游记》、《封神演义》等。改编的新曲目有《吕梁英雄传》、《林海雪原》、《小二黑结婚》等。“祝伦呼兰比”乡土气息浓厚，在锡伯族民间影响广泛，深受欢迎。

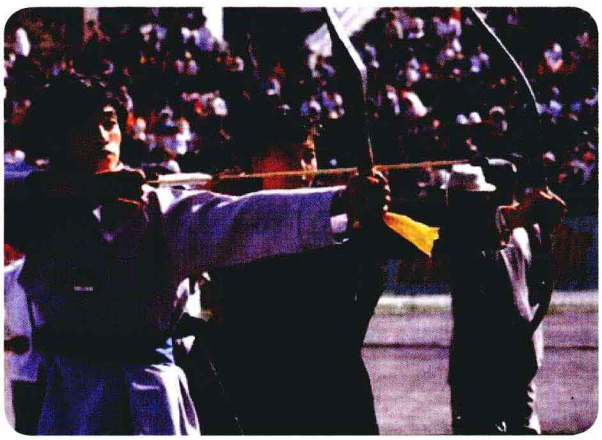
锡伯族拨弦乐器——“冬布尔”

“冬布尔”

也做“东布尔”，锡伯族拨弦乐器。是在满族大三弦和哈萨克族冬不拉的基础上改良而成的新型乐器。琴体木制。共鸣箱呈梨形，由红松或桦木制成。张二弦。演奏时，左手持琴按弦，右手用指尖拨弹。“冬布尔”音色明亮，悠扬悦耳。常用于舞蹈伴奏，也可独奏或合奏。

射箭

锡伯族传统体育活动。锡伯族自古精骑善射，作为生产工具和作战武器，弓箭在锡伯族人的生活中占有重要地位。进入近现代，弓箭作为狩猎工具和作战武器逐渐失去其意义，但锡伯族传承了射箭的习俗，将之演变成为一项民间体育活动。逢年过节或休闲之暇，锡伯人经常举行各种射箭表演和比赛，赛后即兴宴集，载歌载舞。在锡伯族聚居区，村村有射箭场，家家有弓箭，射箭是锡伯族群众最喜爱的传统体育活动。锡伯族为中国培养了许多优秀射箭运动员，曾多次在国内外重大射箭比赛中荣获冠军，创造新纪录。

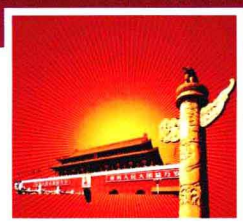


锡伯族传统体育活动——射箭

西迁节

锡伯族盛大的传统节日，也称为怀亲节、“四一八节”。是由锡伯族西迁戍边纪念日发展而来的节日，每年农历四月十八日举行。1764年，清政府从东北地区调遣锡伯官兵连同眷属共3000余人西迁新疆伊犁屯垦戍边。此年农历四月十八日，留居家乡的锡伯族和西迁的同胞一起，集聚在沈阳的锡伯族家庙——“太平寺”，祭奠祖先，聚餐话别。次日清晨，西迁的锡伯官兵及其家属，告别父老乡亲，启程上路。经过一年零五个月的艰苦跋涉，到达目的地。此后，每逢农历四月十八日，新疆锡伯族群众就会穿上节日盛装，准备丰盛的食品聚餐，欢歌共舞，来纪念祖先西迁的历史壮举。节日期间，还常举行摔跤、射箭、赛马等传统体育活动。

锡伯族传统节日——西迁节



瑶族

YAO ZU

- 飞檐式头饰
- 鸟酢
- 茅寮
- 《密洛陀》
- 猴鼓舞
- 人龙
- 盘王节
- 挂袋子

瑶族是中国具有悠久历史的少数民族之一，主要以大杂居、小聚居的方式分布在广西、湖南、广东、云南和贵州等省的山区。总人口数为263.7万余人（2000年）。

瑶族有自己的语言，但因分布广、支系多，彼此语言差异较大，同为瑶族之间有时甚至不能通话，因而通常用汉语、壮语或互相熟悉的其他民族的语言交谈。没有本民族文字，通用汉文。

瑶族主要从事山地农业，兼营林、副业。

瑶族支系众多，各支系的打扮都不尽相同。一般而言，瑶族男女服饰主要用自织自染的青、蓝色土布制作。男子通常上身着对襟无领短衫，下身着长裤或过膝短裤，多蓄发盘髻，以红布或青布包头。女子上身多着无领大襟上衣，下身着长裤、短裙或百褶裙。女子服装上喜饰挑花、刺绣，多见于领口、袖口、胸襟、腰带、裙边等处，色彩斑斓，鲜艳夺目。头饰的样式种类繁多，常见的配饰有银花、银串珠、弧形银牌等配以彩色丝带制成，风格别致。除头饰外，不少瑶族妇女还戴银手镯、耳环、项圈等。

瑶族人多以玉米、大米等为主食，其他辅食包括小米、瓜菜、芋薯和各种豆类等。多嗜好饮酒，有客人至必以酒相待。在各种节日也吃时令风味，如元宵节吃糍粑，清明吃染五色糯米饭，五月端午节吃粽粑等。

瑶族多居于高山之上，以几十户自成村落，通常不与他族混住。房屋既有竹木结构的茅屋，也有砖土结构的瓦屋，有的地区还有“干栏”式房屋。瑶族民居的房顶多为“人”字形，每栋房屋的布局多分三间，中间为厅堂，后部为卧室，屋前和屋后还分设洗澡棚或猪、牛栏。

民间工艺包括挑花、织锦、编织、刺绣和蜡染等，其中挑花刺绣工艺非常精致细巧。瑶绣中的花纹图案多取材于自然界中的树木、花草、飞禽、走兽等，栩栩如生。这些工艺多见于日常的衣服和生活用品之上，使得瑶族人的生活富于美感。

瑶族历史悠久，民间文学源远流长，大量作品以传说、故事、寓言、笑话、谜语、歌谣等口头文学的形式代代相传，少量诗歌或神话传说还有汉文手抄本或唱本传世。其中，有反映人类起源和民族来源的神话传说《盘古》、《伏羲兄妹》，有瑶族人纪念盘王的长篇歌谣《盘王歌》，有记载瑶族历史和迁徙的汉文手抄本《评王券牒》等，都是瑶族民间流传下来的珍贵历史文化遗产。

瑶族人能歌善舞，逢年过节和农闲时节，都能见到瑶族男女青年聚在一起进行“歌堂”对唱。瑶歌的题材和内容非常广泛，古今中外、天南地北、生产生活、男女爱情等都可入歌。瑶歌的曲调多样，喜、怒、哀、乐无所不有，结构自由，长短皆宜。在日常生活中，瑶族人常以歌声代替语言，叙事说理，表达感情。长鼓舞和铜鼓舞是瑶族民间的传统舞蹈，每逢祭祖或喜庆节日，瑶民们都要击鼓跳舞为乐。唢呐和铜鼓是瑶族最常使用的传统乐器。

民间体育娱乐活动多姿多彩，有人龙、打陀螺、打尺寸等。

瑶族的节日分为大节和小节。大节日包括盘王节、春节、达努节、中元节、清明节等，而小节日几乎每月都有，节日里常举行各种祭神祭祖的仪式和群众文体娱乐活动。

飞檐式头饰

瑶族传统头饰。常见的式样是用三块月牙形的银牌放置于头巾上，成飞檐状，头巾后方还要悬挂一块白色手帕。飞檐式头饰是瑶族的一支——广西金秀瑶山拉珈瑶独特的装饰。

瑶族特色头饰——飞檐式头饰

鸟酢

瑶族特色食品。鸟酢，即腌制的鸟肉，是流行于广西大瑶山地区的瑶族风味食品。每年秋末冬初，瑶族在捕获过路的候鸟后，拔去羽毛，清除内脏，将整鸟用水洗干净后，用盐和炒米粉腌于坛内，使其与空气隔绝，置于暗室内数日或整月，即可取出煮熟食用。陈年的鸟酢，形如胶汁，具有治疗痢疾等病的功效。

茅寮

瑶族传统民居。用许多小木条扎成四壁，上盖杉皮或茅草为屋顶，也有少量茅寮是用木板做墙壁的。茅寮多为一栋三间，为正屋。正屋两侧多用杉条另外辟出两间，东间作堆放杂物或畜圈、厕所之用，西间则作为伙房、洗澡间。居住在大山里的瑶族多住茅寮。

瑶族传统民居——“茅寮”

《密洛陀》

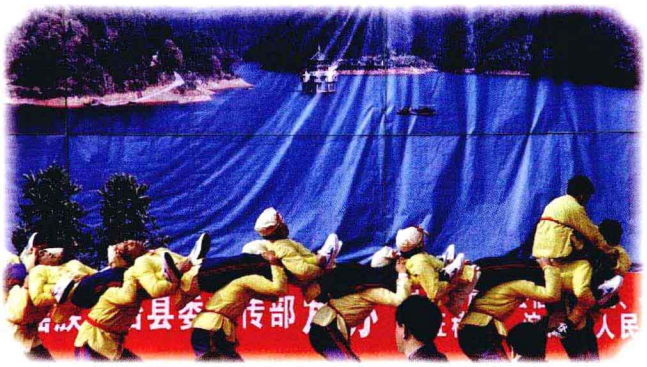
瑶族创世史诗，意为“洛陀母亲之歌”。流传于广西都安、巴马等地的布努瑶聚居地区。史诗共八百余行，结构宏伟，内容丰富。该史诗不仅叙述了女始祖神密洛陀创世的艰辛历程，塑造了创世神的英雄形象，还叙述了瑶族历史上的战争、迁徙，以及民族繁衍、分支立姓的过程。《密洛陀》为目前所发现的瑶族最完整、最宏大的史诗。

瑶族民间舞蹈——猴鼓舞

猴鼓舞

瑶族民间舞蹈。流传于贵州荔波大瑶山地区。据说，大瑶山多猴，瑶族以模拟猴子动作击鼓为乐，世代相承，流传至今。春节及重要节日必跳此舞，在祭祀、丧葬时也要表演。有单人跳、双人跳、集体跳等几种形式。舞者学猴子动作，边打鼓边跳舞，边舞边唱，作戏取乐，舞姿敏捷滑稽，妙趣横生。由木鼓、铜鼓伴奏。

人龙



瑶族传统体育娱乐活动——人龙

瑶族传统体育娱乐活动，流行于湖南江华瑶族自治县一带。一般由17或19名男子组成，彼此或抱或骑，用人体排列充当龙头、龙身和龙尾。每个人靠脖、肩、脚的横贯力和腰、腿的伸缩力互相配合，集体协调一致来模仿龙的动作，是运动量很大的体育活动。人龙表演常于每年的春节和“盘王节”期间举行。

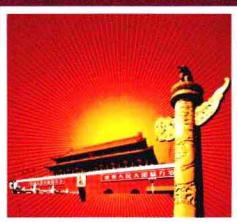
盘王节

瑶族传统节日，又叫“做盘王”、“跳盘王”、“还盘王愿”等等，是瑶族人纪念始祖盘王的盛大节日。过去各地瑶族过盘王节的时间不同，一般多在秋后至春节前的农闲时间举行。现在则统一在农历十月十六日过节。盘王节的活动内容以祭祀盘王、唱盘王歌和跳长鼓舞为主。

瑶族传统节日——盘王节

挂袋子

瑶族传统待客习俗。按照瑶族的风俗，客人到了瑶族人家，凡是把随身携带的袋子或包裹往堂屋正柱上的挂钩上一挂，就表示有意在这家用餐，而不用事先说明。瑶族人热情好客，主人自然会留客人在家里就餐。如果不懂这个规矩，总是把袋子等物放在身边，主人就会认为你还要到别处去，自然也就不会准备饭食。



彝族

YI ZU

- 英雄结
- 坨坨肉
- 闪片房
- 彝族木漆工艺品
- 《阿诗玛》
- 阿细跳月
- 『撮泰吉』（戏剧）
- 火把节

彝族是中国一个古老的少数民族，主要分布在云南、四川、贵州三省和广西壮族自治区的西北部，以四川凉山、云南楚雄、红河等地区最为集中。彝族人口数为776.2万余人（2000年）。

彝族有自己的语言和文字，有6个方言。彝文是相当古老的文字，文字总数达一万多个。1957年通过了彝文规范方案，现正在试行。

彝族地区的自然条件多样，依居住环境的不同而从事多种经营，畜牧业生产、农业生产、林木园艺、集市贸易、手工业等都是彝族人获取生计的手段。

由于彝族支系多、分布广，各支系之间在服饰上有较大的差异。凉山、黔西一带，男子通常穿黑色窄袖右斜襟上衣和多褶宽裤脚长裤，有的地区穿小裤脚长裤，并在头前部正中蓄小绺长发，外用头帕包头，在前额处扎出一长锥形结，俗称“英雄结”。妇女通常头上缠包头，有围腰和腰带，一些地方的妇女有穿长裙的习惯。男女皆喜披戴形如斗篷的黑色披毡。

彝族以玉米和荞麦为主食，也常吃大米、土豆、小麦。习惯把玉米和荞麦磨成粉，制成粑粑，用火烤熟后食用。喜食酸、辣食物。肉食以牛、羊、猪、鸡肉为主，爱吃“坨坨肉”，好饮“转转酒”（一碗酒从右至左依次轮转着喝，每个人喝后以左手横擦碗边，然后再递给身边的人）。

彝族以村寨的方式聚族而居，村寨多依山傍水，建筑形式因地而异。为了躲避风寒，凉山地区的彝族民居较为低矮，房屋垒土为墙，屋顶为人字斜面的木板。而广西和云南东部的彝族房屋则由于天气潮湿等因素，多

为干栏式结构的房屋，上层住人，下层圈养家畜或存放杂物。云南南部山区的彝族则多住“闪片房”。

民间工艺丰富多彩。刺绣、漆绘、精美的银制首饰都已成为象征彝族传统文化艺术的珍品，具有悠久的历史和精湛的技艺。

在长期的历史发展过程中，彝族创造了绚丽多彩的民族文化。诗歌、故事、寓言、神话、谚语等民间文学内容丰富，语言优美。成书于清初的《西南彝志》，记述了彝族的历史和风俗习惯，被誉为彝族文化的百科全书。著名的长篇叙事诗《阿诗玛》，讲述了阿诗玛和阿黑之间动人的爱情故事，在彝族民间广泛流传。

彝族人能歌善舞，民间流传着各种曲调，有爬山调、迎客调、娶亲调等等，男女老少都能随口唱上一段。脍炙人口的歌曲《远方的客人请您留下来》，就是从彝族民歌曲调中提炼出来改编而成。彝族传统舞蹈中，以“阿细跳月”最为流行。此外，打歌舞、锅庄舞等节奏明快，热闹非凡，也为群众所喜爱。葫芦笙、马布、口弦、铜鼓等是彝族传统乐器。彝族还有独特的戏剧文化，“撮泰吉”是流行于贵州彝族地区的一种祈求五谷丰登、风调雨顺的傩戏。

在长期的历史发展中，彝族人逐渐形成了具有独特风格的体育竞技项目，如跳火绳、爬油杆、打陀螺、赛马、斗牛、摔跤、蹲斗、磨儿秋、藤秋、射箭等等。

火把节和彝年是彝族最隆重的节日。彝族人崇拜火，相信用火能驱虫除害，保佑五谷丰登。彝年是彝族的年节，无固定日期，一般在金秋十月上旬择一吉日举行。

英雄结

大、小凉山彝族男子的传统头饰。即用青布或蓝布包缠头部，在前额处扎出一长锥形结，俗称“英雄结”。彝族人认为英雄结中藏有“天神”，主宰凶吉祸福，因此，他人不能随意触碰。通常青年男子的英雄结扎得细长而华丽，显得十分英俊威武，老年男子的英雄结粗似螺髻，显得老成持重。

彝族男子传统头饰——英雄结

坨坨肉

彝族风味食品。彝族人喜爱吃切成拳头大小的肉，称之为“坨坨肉”。制作方法是先将肉清洗干净，然后切成约两寸大小的肉块下锅煮，一煮熟便捞起放入簸箕中，加上盐、蒜、辣椒面等调料，轻晃使调料入味即可食用。坨坨肉清香鲜美，肥肉不腻，瘦肉不柴，凉山彝族常以此待客。

闪片房

云南南部山区彝族的传统民居。这种房屋不需要一砖一瓦，墙壁用土石垒起或用竹木篱笆排扎而成。墙上搭五至七根横梁，然后在梁上覆盖条形木板，并用绳子、牛皮条等将木板和横梁捆在一起即成屋顶。闪片房多为一楼一底，楼上为一通间（微矮），楼下分为三个开间，正中是堂屋，堂屋中央设火塘，左右房为寝室。远远望去，闪片房犹如摊开的古代竹简。屋内则阳光斑驳，空气畅通。

彝族传统民居建筑——闪片房

彝族木漆工艺品

彝族木漆工艺品

彝族民间工艺品。彝族的木器漆绘工艺历史久远，别具一格。木漆器通常用樟木作胎料，选料讲究，工艺繁复。绘制时多以黑色打底，红、黄二色勾画图案，纹饰以各种抽象符号为主。彝族的木漆器品种繁多，精巧实用，色彩对比强烈，古朴大方，蕴涵着丰富的文化特质，深受彝族人的喜爱。

《阿诗玛》

彝族民间叙事长诗。全诗讲述了彝族姑娘阿诗玛同强权势力作斗争的故事，塑造了一位美丽、勇敢、坚贞的彝族少女形象。阿诗玛的传说是彝族人民集体智慧的体现，在民间广为传唱。它反映了彝族人坚贞不屈的民族精神，歌颂了劳动、勇敢和为自由而奋斗的民族品格。

阿细跳月

彝族民间舞蹈。流行于云南彝族支系阿细、撒尼聚居区。早先曲调幽雅，动作较小。现经过改编，其形式、动作都有很大的发展，主要动作有三步一蹦跳、拍掌、跳转等。节奏鲜明，情绪欢快。每逢节庆，人们皆盛装聚集在一起，男青年背上大小三弦，吹起竹笛，边奏边舞，女青年则合着节拍与之对舞。队形既可一排、两排，也可许多人围成圆圈同跳。

彝族民间舞蹈——阿细跳月

彝族戏剧——“撮泰吉”

“撮泰吉”（戏剧）

彝族传统戏剧。“撮泰吉”是彝语，意为“变人戏”。流行于贵州威宁地区的彝族村寨，撮泰吉一般在农历正月初三到十五演出，演员均戴面具。表演主要分为祭祀、耕作、喜庆、扫寨四个部分，全戏寄托了彝族人驱灾除邪，迎祥纳福，祈求来年风调雨顺、家宅平安的愿望。其中耕作是全戏的核心，反映了彝族迁徙、农耕、繁衍的历史，而正月十五的扫寨即“扫火星”活动，将整

个撮泰吉演出推向高潮。撮泰吉具有民间信仰和祖先祭祀的功能，是彝族人在长期的生产、生活实践中形成的艺术结晶，具有戏剧、历史、舞蹈等多方面的研究价值，被称为“彝族戏剧的活化石”。

火把节

彝族传统节日，同时也是白族、纳西族、拉祜族、普米族等民族的传统节日。虽然不同的民族和地区，举行火把节的时间不同，但大多是在农历的六月二十四、二十五前后。每逢节日来临，彝族人家门前都要竖立一个火把，村口还要竖一个高四五丈的大火把。男女老少穿着节日盛装，白天饮酒庆贺，进行斗牛、摔跤、赛马、射箭等活动，晚上举行篝火晚会和歌舞表演。届时，火光漫天，欢呼声此起彼伏，场面十分壮观。

彝族传统节日——火把节

裕固族

YU GU ZU

- 红缨帽
- 肉肠·支果干
- 帐篷
- 褐子
- 《萨娜玛珂》
- 剪马鬃节

裕固族主要分布在甘肃省肃南裕固族自治县和酒泉市黄泥堡裕固族乡。人口数为13 719人（2000年）。

裕固族主要使用三种语言：一种是西部裕固语，又称尧乎尔语，属阿尔泰语系突厥语族，说这种语言的裕固人主要分布在肃南裕固族自治县的西部；一种是东部裕固语，又称恩格尔语，属阿尔泰语系蒙古语族，使用者为居住在肃南裕固族自治县东部的裕固人；居住在酒泉黄泥堡及肃南县明花区前滩乡等地的裕固人则讲汉语。裕固族无本民族文字，一般通用汉文。

肃南裕固族自治县地处河西走廊中部祁连山北麓的狭长地带，草原面积广阔。裕固族长期以畜牧业经济为主，同时经营小部分农业、林业、副业等。

裕固族服饰具有鲜明的畜牧文化特色。传统服饰由毡帽、长袍、腰带和靴子组成。“衣领高、帽有缨”是其服饰特点。裕固族妇女的首饰和帽子最具特色。女子一般穿高领长袍，外套高领夹夹（似坎肩），束红、紫、绿色腰带，戴喇叭形红缨帽，脚蹬长靴。未婚少女多梳五条或七条发辫，帽上加一圈绿色珠穗。已婚妇女常在胸前背后挂戴3条长带形“头面”，上用银牌、珊瑚、彩珠等镶成图案。男子一般穿高领左大襟的长袍，系红、蓝色腰带，穿长筒靴，夏、秋季戴圆顶卷檐白毡帽或大檐礼帽，帽子多用锦缎镶边，冬季则多戴狐皮风雪帽。

裕固族人的主食以小麦为主，其次是青稞、小米、大米、豆类等，奶制品和肉类食用量较大。牛肉、羊肉、奶和茶在裕固人的日常饮食中

占有重要地位。一般一日喝3次加炒面的奶茶，加一顿饭。款待贵客要献全羊或羊背子。传统风味食品有手抓羊肉、肉肠和支果干等。

适应畜牧业生产的需要，裕固族牧民夏、秋季多以帐篷为家。裕固族牧民居住的方形帐篷用6根或9根木杆支撑，周围用褐毡搭盖而成，别具特色。冬、春季多住土木结构的房屋，多用土坯和木料建成，屋内有土坑，有的在屋外还砌有院墙。

民间工艺以编织、刺绣和剪纸著称。能编织出各种口袋、褐子（毯子）、马缰绳等生产、生活用品，上面并编织有各式花纹图案。妇女擅长刺绣，常在女装衣领、衣袖、布靴上，绣有各种花卉和动物图案，色彩绚丽、美观大方。剪纸的图案风格大致与刺绣相似，形象活泼、栩栩如生。

民间口头文学内容丰富，包括有神话、传说、民间故事、民间歌谣、叙事诗歌、寓言、格言、谚语等多种形式。裕固人爱唱民歌，民间有“当我忘记了故乡的时候，故乡的语言我不会忘；当我忘记了故乡语言的时候，故乡的歌曲我不会忘”之说，反映出民歌在裕固人社会生活中的重要地位。裕固族民歌曲调优美，节奏明快，富有鲜明的民族特色。从内容和形式来看，主要包括有历史歌、生产劳动歌（如擀毡歌、割草歌等）、牧歌（如放羊歌、放牛歌、放驼歌等）、情歌、生活习俗歌等等。《黄黛琛》、《萨娜玛珂》、《裕固人来自西至哈至》等是裕固族民歌中的代表作品。常用的民族乐器主要有海螺号、咪咪等。此外，民间传说中尚有天鹅琴，是一种白色的六弦琴，形状犹如天鹅。传统体育活动多来源于畜牧业经济生活，主要有摔跤、赛马、射箭和拔棍等项目。

裕固族的传统节日主要有春节、剪马鬃节、祭祀“腾格尔汗”（“天神”之意）活动和藏传佛教的宗教节日。其中春节是裕固族重要的节日之一，每逢春节，有祭祖的习俗。剪马鬃节则是裕固族颇具民族特色的一个节日。

裕固族热情好客，每当家中来客人，必热情相待。民间有俗语：“进门就是客，待客如敬神。”常以手抓羊肉、酥油奶茶、酒招待客人，且唱歌敬酒，“歌声不断酒不断”，以此表达对客人的友情和热情。

红缨帽

裕固族妇女传统帽饰。白色羊毛毡制成，形似喇叭。帽前檐平伸，后檐卷起，边檐镶有黑边，内檐镶黑色花边及其他颜色刺绣。帽顶腰部有一圈精美的彩色刺绣。帽顶缀有红丝线制成的缨穗。据说这是为了纪念裕固族历史上一位被害致死的女英雄，红缨穗代表着她为民而死时头顶上的鲜血。红缨帽是裕固族已婚妇女的标志性装束。

裕固族妇女传统帽饰——红缨帽

肉肠·支果干

裕固族传统风味食品。肉肠是将羊脖子肉和里脊肉剁碎，拌入熟面粉和葱、韭菜、花椒粉等调味品，灌入羊大肠内煮熟制成。支果干制作方法是把羊的肝、肺、心、肾等内脏切碎，拌上熟面粉和葱、姜、蒜、盐等调料，使之成为较黏稠的混合物，然后用肚油皮卷成长约30厘米，粗约四五厘米的肉卷，用线绳缠绕并捆住两端，入锅煮熟即可。肉肠和支果干，吃时切片，蘸醋、蒜汁、辣酱等调料吃，风味独特，深受裕固人的喜爱，是传统的待客佳肴。

帐篷

裕固族传统民居。不同于蒙古包，有着独特的风格。帐篷过去多为圆锥形，现方形居多，用6根或9根木杆支撑，周围用牛、羊毛织成的褐毡搭盖而成。扎立帐篷，多选择避风向阳的地点，根据山形和水路确定坐向，多坐北朝南，也可朝西或朝东，惟忌帐篷门朝向北方，认为门朝北开不吉利。

帐篷内，正上方为佛龛，左边是铺，垫以毡片、兽皮等，是男人或客人坐的地方；右边放置日用家具，也是女人、女客坐的地方；正中间为炉灶，用来做饭和取暖。裕固族帐篷防雨雪，透气好，冬暖夏凉，是牧民安居乐业的好处所。

裕固族传统民居——帐篷

褐（hè）子

褐子

裕固族、回族、撒拉族、东乡族、土族、藏族等族传统手工织品。流行于甘肃、青海、西藏等地。制作时先将粗羊毛、驼毛或牦牛毛洗净晒干，经手工捻成毛线，然后以手工织成。颜色以黑、黄居多，此外还有紫红、大红、石青、油绿、赭石等色。褐子具有防水、避风、隔潮、耐晒、保温的作用。西北地区各族农牧民常用以缝制成褐衫，藏、裕固等族僧人至今仍用紫红色褐子缝制袈裟。除制衣外，褐子还可用于被褥、毛毯、褡裢、粮袋、帐篷、帘子等物品的制作，使用广泛。

《萨娜玛珂》

裕固族著名叙事民歌。虽有多种变体，但有固定曲调。主要歌颂和缅怀裕固族历史上的女英雄萨娜玛珂。传说萨娜玛珂是某位部落首领之妻，足智多谋、武艺高强，在一场与外族的战争中，她毅然参战，然而在凯旋归途中，却身负重伤牺牲。民歌哀婉动人，表达了裕固族人对民族英雄的赞美与怀念之情。

剪马鬃节

裕固族传统节日。每年农历四月中旬择日举行，一般为期两天。过节时，马主人需准备手扒肉、奶茶、青稞酒等丰盛的食品及剪马鬃用的盘子，盘子里放置一座浇有酥油的用炒面疙瘩垒成的7至8层小塔，表示四面八方平安富足。剪马鬃的剪刀把上也系有白色哈达，象征吉祥如意。仪式开始后，主人牵来小马驹，邀请客人中公认的既善剪鬃又会歌舞的人开剪。开剪者一边剪，一边唱剪鬃歌，剪下的头一绺鬃毛，须送进帐篷，敬献给“毛神”，祈求“毛神”保佑。然后众客人继续为主人家所有的满周岁马驹剪鬃，完毕后，主人邀请众客人宴饮，欢歌笑语共祝主人家牲畜兴旺。剪马鬃是裕固族人在初夏所做的最重要的事情，意味着新的生产季节的到来，同时也反映了马在裕固族社会生活中的重要地位。

藏族

ZANG ZU

- 藏袍
- 帮典
- 糌粑
- 酥油茶
- 氆氇
- 唐卡
- 赛牦牛
- 雪顿节

藏族是一个历史悠久的民族，主要分布在西藏自治区以及青海省的海北、黄南、海南、果洛、玉树藏族自治州和海西蒙古族藏族自治州，四川省的阿坝藏族羌族自治州、甘孜藏族自治州和木里藏族自治县，云南省的迪庆藏族自治州，甘肃省的甘南藏族自治州和天祝藏族自治县等地。人口数为541.6万余人（2000年）。

藏族有自已的语言和文字。藏文系参照梵文创制而成，为自左向右横写的拼音文字。

经济生活以高原畜牧业和高原农业为主，牲畜主要有绵羊、山羊、牦牛等；农作物主要有青稞、小麦等。

藏族的传统服饰以袍服为主，农区多以羊毛织成的氆氇为衣料，或用呢料、绸缎、布匹等为衣料；牧区多以毛皮为衣料。藏袍的基本特点是大襟、右衽，腰襟肥大，袖子宽长，衣领、襟边、袖口、下摆等处多以细毛皮、氆氇或诸色绒、布镶边。妇女腰前围一块“帮典”（毛织彩色横条围裙），显得典雅庄重。藏帽式样繁多，质地不一，多用皮毛、氆氇或呢料制成。藏靴有全牛皮靴、条绒靴和氆氇靴，靴面多有绣花，一般不分左右脚，男女皆可穿。藏族还喜欢在手以及胸前佩戴珠宝、金、银、铜、玉、象牙等制成的精美首饰。藏族女子的头饰更为讲究，女子发辫披于肩，梳成双辫或小辫，并在辫梢或特制的发架上挂以珍珠、珊瑚、玛瑙、贝壳和银币等饰物。

传统饮食富于高原特色。糌粑、酥油茶、青稞酒及肉、乳等是农牧民的主要食品和饮料。肉制品以牛、羊肉为主，乳制品有酸奶和奶渣制作的

奶饼、奶块、奶渣粉等。青稞酒是藏族男女老少酷爱的饮料，用青稞酿制而成，呈淡黄色，味甘醇微酸，酒精含量较少，一般不超过20度，藏族把敬青稞酒作为接待尊朋贵客的一种诚挚的礼节。

传统民居建筑多建于向阳高地靠近水源处。农区房屋多以石块或夯土筑墙，一般高二至四层，平顶少窗，形似碉堡，称为“碉房”。碉房有院落，布局一般是底层作畜厩和草料房，二层以上住人，顶层主要是经堂，屋顶插有经幡，屋顶平台作晒场，屋内以木板或坐垫铺地。牧民住用帆布制成或牦牛毛织成的大帐篷，质地粗厚，可御风雨雹雪。

民间工艺以建筑、壁画、雕塑、唐卡制作、氆氇纺织、酥油花制作以及造纸工艺等著称，成就突出，具有浓郁的民族特色。藏族人民的建筑水平十分高超，最能体现其技艺的是宫殿和庙宇建筑。位于西藏自治区拉萨市西北的红山上的布达拉宫，是中国现存最大、最完整的古代宫堡式建筑，也是世界上海拔最高的宫堡建筑群，内藏明、清两代帝王封赐的封诏、印鉴、金册、玉册，还有众多的经文、贝叶经以及医药、历史、天文、文学等典籍和大量佛像、法器、唐卡、壁画等，是藏族文化精品和稀世文物的宝库，为全国重点文物保护单位，被联合国教科文组织列入《世界文化遗产名录》。

藏族有历史悠久、辉煌灿烂的文化艺术，为中华文明做出了卓越的贡献。公元7世纪初就有藏文文献传世，其民间故事、神话、传说、民歌、民谣以及寓言、谚语、格言等著作，流传广泛，是藏族文化的重要组成部分。史诗传说《文成公主》、《格萨尔王传》等，是藏族文学的杰出代表之作。长篇说唱体英雄史诗《格萨尔王传》主要描绘了主人公格萨尔的英雄业绩，是藏族人民集体创作的一部英雄史诗，共100多万行，堪称世界上最长的史诗，是研究古代藏族历史、民族关系、宗教、语言、文学、风俗的百科全书，也是中华民族文学宝库中的奇珍。《格萨尔王传》不仅在藏族中广为流传，在蒙古族、土族、纳西族等民族中和不丹、尼泊尔等国家的某些地区也有流传，现已在国内外译成多种文字出版。

藏族人能歌善舞。藏族民歌抑扬顿挫，合辙贴韵，悦耳动听。传统舞蹈种类很多，常见的有果谐（圆圈舞）、堆谐（踢踏舞）、卓谐（鼓舞）等。藏语称藏戏为“阿吉拉姆”，意为“仙女大姐”。藏戏创始于明代，由民间歌舞发展而成，不设舞台帷幕，演员为男性，有小型道具与面具，

并有齐唱帮腔，传统剧目有《文成公主》、《顿月顿珠》、《诺桑王子》等，深受群众欢迎，成为中国的著名剧种。传统乐器有六弦琴、骨笛、龙纹皮鼓、根卡（藏族拉弦乐器）等。

传统体育娱乐项目富于民族特色，主要有登山、赛马、射箭、双人拔河、赛牦牛、抱石头、藏棋、俄多（藏语，意为“用羊鞭甩石头”）等。

藏历正月元旦（藏历新年）是藏族人最重要、最为隆重的节日。节日期间，男女老少身着盛装，互相拜贺，共庆新年，各地还演藏戏、跳锅庄舞、举行跑马、射箭、拔河等比赛。重要的节日还有雪顿节、林卡节、望果节、朝山节、沐浴节等。

藏袍

藏袍

藏族传统服饰。藏袍以皮毛、氆氇以及各种呢、绒、绸、缎、麻布、棉布等为原料制成，有单、夹、棉、皮之分。农区多以羊毛织成的氆氇为原料制成，牧区多以羊皮为原料制成，皮袍不挂袍面。款式因男女性别、地区不同有所差异，基本特点是大襟、右衽，腰襟肥大，袖子宽长，衣领、襟边、袖口、下摆等处多以细毛皮、氆氇或诸色绒、布镶边。西藏中部农区妇女和东部一些地区居民所穿藏袍有的无袍袖。藏袍普遍较长，穿时须于腰际提起，用带束于腰间。男子束腰带时，一般将袍子下摆提至膝盖。女子束腰时一般将袍子上提少许，使下摆遮住踝关节。这样，即在腹前、腰后形成一个空囊（怀兜），可以盛装生活用品，还可放置幼儿，较为实用。

藏族妇女的毛织围裙——帮典

帮典

藏族妇女传统服饰，是一种毛织的围裙。也写作“邦典”、“邦垫”、“邦单”、“班代”等，均为藏语音译，意为“围裙”。在不同地区其形制和花纹有所不同。有色条、素色、色条与素色相间几种，色条较多见。多用羊毛纺线、染色，织成条状，再缝合成长方形或梯形，加里子，上端两侧加带而成。帮典制作精密、色彩绚丽，过去多限于已婚妇女系戴，是婚后妇女操持家务的必需品，现在未婚女子也有穿着，是藏族妇女标志性服饰之一。

糌粑

藏族传统食品。糌粑，藏语音译，意为“炒面”，是藏族特有的一种食品。制作方法是将青稞或豌豆等炒熟后，经过水磨加工，即成糌粑。食用时先将少量酥油茶倒入碗内，再加些酥油（从牛、羊乳中提取的油

藏族特色食品——糌粑

脂）、细奶渣、白糖或青稞酒，最后将糌粑盛入碗里，用手在碗里将之抓拌均匀，再捏成小团即可食用。糌粑营养丰富，便于携带和储藏，深受藏族人民的喜爱。在牧区，除糌粑外，很少食用其他粮食制品。

酥油茶

藏族传统饮品。多作为主食与糌粑一起食用。用酥油和浓茶加工而成，先将适量酥油放入特制的桶中，加些食盐，再注入熬煮的浓茶，用木柄反复捣拌，使酥油与茶汁溶为一体即可，然后倒进锅里或茶壶里，置于文火之上，随喝随倒。酥油茶是适宜于高寒地区的一种营养价值很高的饮料，有抵御寒冷、生津止渴和消除疲劳等作用，在藏族人的日常饮食中不可缺少，同时也是款待客人的佳品。与藏族毗邻的一些民族，亦有饮用酥油茶的习惯。

藏族传统饮品——酥油茶

氆氇

氆氇

藏族传统羊毛纺织品。“氆氇”为藏语的音译。可用茜草、大黄、荞麦、核桃皮等做染料，织染出红、黄、绿、褐、青、白、黑等色氆氇。品种较多，总的可分为普通氆氇和细氆氇。细氆氇质地柔软，纹理细密。氆氇是农区和城镇藏族群众制作藏袍、靴子、帽子及坐垫的主要原料。藏族人民所织氆氇除自用外，还销往国内其他地区和国外，广受欢迎。

唐卡

藏族传统绘画艺术。唐卡，藏语译音，意为一种可以悬挂的卷轴布画，亦称“卷轴佛画”、“藏布画”，是藏传佛教特有的一种绘画艺术，多悬挂于寺院和民舍中。制作时，以亚麻布、粗毛布或丝绸为底布，将其绷撑在特制的木架上，然后用一种动物胶和滑石粉调和而成的糊状物涂抹底布，抹匀后用蚌片将糊状物刮平磨光，待底布完全干燥后即可作画。画完后从木架上取下，用锦缎装裱，加轴即成。唐卡的绘制工序复杂，用料考究，颜料全为天然矿植物原料，色泽艳丽，经久不退。题材内容涉及藏族的宗教、历史、民族风情，具有浓郁的雪域风格。

藏族传统绘画艺术——唐卡

赛牦牛

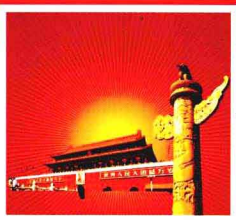
藏族传统体育项目——赛牦牛

藏族传统体育项目。是由牧民驾驭牦牛赛跑的一种民间体育活动。比赛时，参赛者骑在牦牛身上，等待于起跑线，发令后，即驾驭牦牛向前奔跑，一般距离为200~300米，以先到达终点者为胜。获胜者将得到一定的奖励，多为酒肉奖赏。

雪顿节

藏族传统节日——雪顿节

藏族传统节日。在藏语中，“雪”是酸奶的意思，“顿”是“吃”、“宴”的意思，“雪顿节”即“吃酸奶的节日”。每年的“雪顿节”是藏戏班子纷纷出演的日子，故雪顿节又有“藏戏节”之称。此外，因雪顿节期间有规模盛大的晒佛仪式，所以也称之为“展佛节”。每年藏历七月一日开始举行，节期约为一周（5—7天）。17世纪以前，“雪顿”是一种纯宗教活动。按照佛教戒律，夏天有几十天禁止僧人出门，因外出活动难免踩杀生命，有违“不杀生”之戒律。在开禁之日，僧人们出寺下山，世俗老百姓为了犒劳僧人，备酿酸奶供他们饮用。喇嘛们除饱饮一顿酸奶外，还可尽情玩耍娱乐，此为雪顿节之由来。17世纪中叶，雪顿节里增加了藏戏演出，但宗教和文娱活动仍局限在寺庙内外，在拉萨主要以哲蚌寺为中心。18世纪初，罗布林卡建成，雪顿节的活动开始移至罗布林卡举行，民众也被允许入园观戏，形成了一套固定的节日模式。传统的雪顿节以展佛为序幕，以演藏戏、看藏戏、群众游园为主要内容，同时还有精彩的赛牦牛和马术表演等。现在，雪顿节内容更加丰富，商业部门在罗布林卡周围摆摊设点，进行商贸物资交流。每逢节日，拉萨市附近的居民，身着节日盛装，扶老携幼，带着食品、帐篷等生活用品来到罗布林卡，边饮边谈，载歌载舞，观看藏戏，欢度节日。



壮族

ZHUANG ZU

- 驼背粽
- 壮锦
- 《布洛陀》
- 壮族歌圩
- 文山壮族铜鼓舞
- 『蚂蜗节』
- 抛绣球

壮族主要分布于广西壮族自治区，云南、湖南、广东、贵州、四川等省也有少量壮族居住。总人口数为1617.8万余人（2000年），是中国人口最多的少数民族。

壮族有自己的语言和文字，壮语分为南、北两大方言，是中国使用人口最多的一种少数民族语言。壮文是一种古老的文字，多用于书写地名、编山歌等，日常生活中壮族多通用汉字。

壮族地区气候温和，雨量充沛，经济生活以稻作农业为主。

传统服饰式样繁多，地区差异较大。一般而言，多是用自织自染的土布做成。男女服饰皆尚青色、黑色。男子习惯戴包头，穿对襟短上衣和长裤，腰间系一条腰带。妇女一般穿黑色开右襟的绣花滚边上衣，腰间束花围腰，下穿裤子或裙子。少女多穿绣花鞋，用黑布、蓝布或白布包头。壮族女子尤喜佩戴耳环、手镯、脚镯、银针、银簪等饰物。

壮族以大米和玉米为主食，南部多食糯米，年节时，用大米制成各种粉、糕。喜食酸辣和腌制食物，以生鱼片为佳肴，好饮酒。壮族妇女喜爱嚼槟榔，男婚女聘之时，槟榔是必须赠送的礼物。节庆饮食最能反映壮族饮食习惯的特色。如三月三吃的五色糯米饭（是用红兰草、黄饭花、枫叶、紫蕃藤等植物的汁液分别浸泡糯米，然后蒸熟制成）、春节和端午节吃的“驼背粽”等，都是壮族用以待客的特色佳肴。

壮族村寨多依山傍水，民居形式因地而异。居住在平原地区和城镇附近的壮族，其房屋多为砖木结构，外墙粉刷白灰，屋檐绘有装饰图案。居住在边远山区的壮族，其住房多为干栏式或半干栏式建筑，木楼上面住

人，下层关养牲畜、家禽或置放农具、杂物。

壮锦是壮族享有盛名的纺织工艺品，用棉纱和五色丝绒织成，图案精美、别致，结实耐用，已有千年历史。

壮族的民间文学，包括故事、神话、传说和民歌、谚语等，内容丰富，世代相传，具有相当高的价值。神话故事《布洛陀》，流传于红水河和右江流域一带的壮乡，讲述壮族的起源和历史。民间故事《刘三姐》，广泛流传于壮族各地区，后来又被搬上银幕，蜚声海内外。

壮族人能歌善舞，壮乡素有“歌海”之称。每逢农闲、节假日或婚丧嫁娶，都要举行对歌活动，当地人称之为“歌圩”。方圆数百里的男女青年都身穿节日盛装，云集于歌圩场上，对唱山歌，少则几百人，多则上万人，歌声此起彼伏，美丽的壮乡顿时成为歌的海洋。

壮族舞蹈源远流长，与日常生产、生活密切相关。传统舞蹈有春堂舞、采茶舞、扁担舞等。马骨胡和铜鼓是壮族最有特色的乐器。壮族戏剧艺术，是在壮族民间文学、歌舞和说唱技艺的基础上发展而成的，剧种多样，大致可分为南、北两路。

壮族的节日很多，除了跟汉族一样过春节、端午节、清明节外，三月三是壮族的传统歌节。壮族于三月三赶歌圩、搭歌棚、举办歌会，相传三月三是为纪念壮族歌仙刘三姐而形成的节日，故又称“歌仙节”。这一天，家家户户做五色糯米饭，染彩色蛋，欢度节日。此外，“蚂蚁节”是壮族颇具特色的传统节日。

驼背粽

壮族传统节日食品——驼背粽

壮族传统节日食品。每到春节和端午节，壮族家家户户都要包“驼背粽”。其做法是将上等糯米浸泡后，在糯米中间放绿豆沙或一条拌好作料的肉条，用粽叶包裹，包成两头扁平、背面中间隆起如驼背的形状。驼背粽大的二三斤，小的也有一斤，需较长时间才能煮熟，是节日馈赠的佳品。

壮锦

壮锦

壮族民间工艺品。壮锦历史悠久，明代曾列为贡品。壮锦的纺织方法，以白棉纱为经线，以红、蓝、青、绿、黑等彩色绒线为纬线，按照一定的花纹图案，将经、纬线交错纺织而成。编织有水、云、花、草、虫、鱼、兽和万、喜、寿等图案，又有蝴蝶扑花、双龙戏珠、鱼跃龙门等纹样，寓意深刻。壮锦以结实耐用、织工精巧、花纹精美著称。

《布洛陀》

壮族长篇诗体创世神话，口头传唱流传至今。《布洛陀》主要记述了壮族始祖神布洛陀开天辟地、创造人类的丰功伟绩，反映了人类从茹毛饮血的蒙昧时代走向农耕时代的历史过程，以及壮族先民氏族、部落社会的情况。全篇结构严谨，浪漫主义色彩浓郁，具有很高的艺术价值。

壮族歌圩

壮族聚会唱歌的一种传统习俗。“圩”意为集市，参加这种活动的，一般有数百人至数千人，犹如唱歌的圩市，故称为“歌圩”。这种习俗，自古以来在壮族聚居的桂西，特别是在左、右江一带的红水河流域普遍盛行。歌圩以青年男女倚歌择配和赛歌赏歌为核心内容，同时还兼有戏剧、曲艺、体育等文体娱乐活动。歌圩是壮族民歌文化的自然载体和壮族民间文学的宝库，在壮族民间盛行不衰。

壮族歌圩

文山壮族铜鼓舞

文山壮族铜鼓舞

壮族民间舞蹈，主要流行于云南文山壮族苗族自治州。一般在春节和“蚂蚁节”活动中表演，参加跳舞者数人至数十人不等。把铜鼓集中在一块开阔的地方，鼓手们在老鼓手的锣声指挥下，按一定的节拍敲奏，鼓点时疏时密，时缓时急，时轻时重，时高时低。众人随着鼓点起舞，舞步随着鼓点节奏的变化而变化。舞蹈节奏简洁明快，动作强劲威武，场面热烈壮观。

“蚂蚁节”

壮族传统节日，主要流行于广西西北部红水河两岸的壮族村寨当中。又称“蛙波节”，也叫“蚂蚁歌会”，每年从正月初一起过节，为期一个月左右。壮族人称青蛙为蚂蚁，传说青蛙女神掌管风雨，人们因此通过蚂蚁节的种种祭祀活动，祈求风调雨顺，五谷丰登。“蚂蚁节”期间，活动的主要内容有找蚂蚁、祭蚂蚁、葬蚂蚁、赛铜鼓、对歌等。

壮族传统节日——“蚂蚁节”

抛绣球

壮族传统的男女交往习俗。在每年举行的歌圩活动中，青年男女均对歌交际，此时壮族姑娘可手提绣球唱山歌，遇见中意男子，即将精心制作的绣球投向意中人；接球者如也有意，则在球上扎一手绢，歌舞抛还。

壮族传统习俗——抛绣球

参考文献

1.中央民族学院、中国社会科学院民族研究所修订：《辞海·民族分册》（修订稿），上海：上海辞书出版社，1978。

2.施正一主编：《民族辞典》，成都：四川民族出版社，1984。

3.陈永龄主编：《民族词典》，上海：上海辞书出版社，1987。

4.黄鸣主编：《简明民族词典》，南宁：广西人民出版社，1990。

5.《中国大百科全书》之《民族》编辑委员会编：《中国大百科全书·民族卷》，北京：中国大百科全书出版社，1992。

6.高占祥等主编：《中国文化大百科全书》，长春：长春出版社，1994。

7.铁木尔·达瓦买提主编：《中国少数民族文化大辞典·东北、内蒙古地区卷》，北京：民族出版社，1997。

8.铁木尔·达瓦买提主编：《中国少数民族文化大辞典·西南地区卷》，北京：民族出版社，1998。

9.铁木尔·达瓦买提主编：《中国少数民族文化大辞典·中南、东南地区卷》，北京：民族出版社，1999。

10.铁木尔·达瓦买提主编：《中国少数民族文化大辞典·西北地区卷》，北京：民族出版社，1999。

11.铁木尔·达瓦买提主编：《中国少数民族文化大辞典·综合卷》，北京：民族出版社，1999。

12.郑传寅、张健主编：《中国民俗辞典》，武汉：湖北辞书出版社，1987。

13.唐祈、彭维金主编：《中华民族风俗辞典》，南昌：江西教育出版社，1988。

14.叶大兵、乌丙安主编：《中国风俗辞典》，北京：上海辞书出版社，1990。

15.《中国少数民族艺术词典》编纂委员会编：《中国少数民族艺术词典》，北京：民族出版社，1991。

16.莫福山主编：《中国民间节日文化辞典》，北京：中国劳动出版社，1992。

17.周文柏主编：《中国礼仪大辞典》，北京：中国人民大学出版社，1992。
18.张永谦、朱通、杨广慧编：《中华爱国主义大辞典》，北京：中国广播电视出版社，1992。
19.张哲永、陈金林、顾炳权主编：《饮食文化辞典》，长沙：湖南出版社，1993。
20.《中国旅游文化大辞典》编辑委员会编：《中国旅游文化大辞典》，南昌：江西美术出版社，1994。
21.《中国少数民族民俗大辞典》编写组编：《中国少数民族民俗大辞典》，呼和浩特：内蒙古人民出版社，1995。
22.张茂华、亓宏昌主编：《中华传统文化粹典》，济南：山东人民出版社，1996。
23.史仲文、胡晓林主编：《中华文化大辞海》，北京：中国国际广播出版社，1998。
24.乔继堂、朱瑞平主编：《中国岁时节令辞典》，北京：中国社会科学出版社，1998。
25.徐海荣主编：《中国服饰大典》，北京：华夏出版社，2000。
26.徐海荣主编：《中国茶事大典》，北京：华夏出版社，2000。
27.冯其庸主编：《中国艺术百科辞典》，北京：商务印书馆，2004。
28.宋兆麟、高可主编：《中国民族民俗文物辞典》，太原：山西人民出版社，2004。
29.新疆维吾尔自治区民族事务委员会编、刘维新主编：《新疆民族词典》，乌鲁木齐：新疆人民出版社，1995。
30.余太山、陈高华、谢方主编：《新疆各族历史文化词典》，北京：中华书局，1996。
31.蒲开夫、朱一凡、李行力主编：《新疆百科知识辞典》，西安：陕西人民出版社，2006。

32.《云南辞典》编辑委员会编辑、施之厚主编：《云南辞典》，昆明：云南人民出版社，1993。
33.《壮族百科辞典》编纂委员会编、潘其旭、覃乃昌主编：《壮族百科辞典》，南宁：广西人民出版社，1993。
34.满都尔图主编：《达斡尔族百科辞典》，呼和浩特：内蒙古文化出版社，2007。
35.《民族知识手册》编写组编：《民族知识手册》，北京：民族出版社，1988。
36.徐杰舜著：《中国民族史新编》，南宁：广西教育出版社，1991。
37.雅瑟咪等编：《中华奇风趣俗》，成都：四川辞书出版社，1991。
38.王景海、陈劳志、邢世杰、杨德宏主编：《中华礼仪全书》，长春：长春出版社，1992。
39.千里原主编：《民族工作大全》，北京：中国经济出版社，1994。
40.关东升主编：《中国民族文化大观：藏族、门巴族、珞巴族》，北京：中国大百科全书出版社，1995。
41.田继周等著：《少数民族与中华文化》，上海：上海人民出版社，1996。
42.李泽奉、刘如仲编著：《清代民族图志》，西宁：青海人民出版社，1997。
43.穆子尧主编：《中外传统习俗1001》，北京：中国青年出版社，1997。
44.《中华文化通志》编委会编、王尧主编、覃诗翠等撰：《中华文化通志·民族文化典：土家、景颇、羌、普米、独龙、阿昌、珞巴、门巴族文化志》，上海：上海人民出版社，1998。
45.《中华文化通志》编委会编、王尧主编、杨权等撰：《中华文化通志·民族文化典：侗、水、毛南、仫佬、黎族文化志》，上海：上海人民出版社，1998。
46.周德清编著：《民族知识问答》，北京：中央民族大学出版社，1999。
47.任继愈主编：《中国国家图书馆古籍珍品图录》，北京：北京图书馆出版社，1999。

48.雅嘎热、韦鹏飞、祁崇海等编著：《中华各民族》，北京：民族出版社，2000。
49.国家民委民族问题研究中心编、郝文明主编：《中国民族》，北京：中央民族大学出版社，2001。
50.杨顺清著：《中国民族问题理论研究》，贵阳：贵州民族出版社，2002。
51.杨圣敏主编：《中国民族志》，北京：中央民族大学出版社，2003。
52.田晓岫编著：《中国民俗学概论》，北京：华夏出版社，2003。
53.李春生主编、春歌编著：《中国少数民族风情录》，北京：中国画报出版社，2004。
54.张世满、王守恩编著：《中外民俗概要》，天津：南开大学出版社，2005。
55.毛公宁主编：《中国少数民族风俗志》，北京：民族出版社，2006。
56.赵朕等编：《少数民族风情》，北京：中国旅游出版社，2006。
57.贾乃昌主编：《中国民族·华东、华南、西南卷》，南宁：广西民族出版社，2006。
58.《国家级非物质文化遗产大观》编写组编：《国家级非物质文化遗产大观》，北京：北京工业大学出版社，2006。
59.周和平主编：《第一批国家级非物质文化遗产名录图典》（上、下册），北京：文化艺术出版社，2006。
60.李朋主编：《话说中国礼仪》（第六册），天津：天津古籍出版社，2007。
61.李道生、袁绍坤著：《民族风物》，昆明：云南教育出版社，2007。
62.吴月等编：《甘肃风物志》，兰州：甘肃人民出版社，1985。
63.黄秉荣主编：《新疆民族风情》，北京：中国旅游出版社，1993。
64.薛宗正主编：《中国新疆古代社会生活史》，乌鲁木齐：新疆人民出版社，1997。
65.楼望皓著：《中国新疆民俗》，乌鲁木齐：新疆美术摄影出版社，2003。

66.续西发著：《新疆世居民族》，乌鲁木齐：新疆人民出版社，2006。
67.贺继宏、张光汉编著：《柯尔克孜族风情录》，成都：四川民族出版社，1998。
68.王开友著：《巴蜀民族风情》，成都：四川民族出版社，1993。
69.伍精忠著：《凉山彝族风俗》，成都：四川民族出版社，1993。
70.云南省历史研究所编著：《云南少数民族》，昆明：云南人民出版社，1980。
71.毕坚编著：《云南少数民族奇风异俗录》，广州：广东旅游出版社，1988。
72.罗明义主编：《体验云南——神韵的边地风情》，昆明：云南大学出版社，2003。
73.苏丽春、李艳主编：《云南民俗风情与旅游》，昆明：云南大学出版社，2005。
74.王四代、王子华主编：《云南民族文化概要》，成都：四川大学出版社，2006。
75.宋丽英主编：《云南特有民族文化知识》，昆明云南大学出版社，2007。
76.云南省民族研究所编辑：《独龙族社会历史综合考察报告（专刊）》（第一集），云南省民族研究所，1983。
77.《傈僳族简史》编写组：《傈僳族简史》，昆明：云南人民出版社，1983。
78.《苗族简史》编写组编写：《苗族简史》，贵阳：贵州民族出版社，1985。
79.《苗族简史》编写组编写：《苗族简史》（修订本），北京：民族出版社，2008。
80.何积全主编：《水族民俗探幽》，成都：四川民族出版社，1992。
81.梁耀武编著：《新编玉溪风物志》，昆明：云南人民出版社，2000。
82.耿全如等著：《雅鲁藏布大峡谷国土旅游资源》，北京：地质出版社，1999。
83.《林芝地区地方志》编纂委员会编、白玛朗杰主编：《林芝地区志》，北京：中国藏学出版社，2006。
84.田发刚、谭笑编著：《鄂西土家族传统文化概观》，武汉：长江文艺出版社，1998。

85.《土家族百年实录》编委会编：《土家族百年实录》，中国文史出版社，2001。
86.向柏松著：《土家族民间信仰与文化》，北京：民族出版社，2001。
87.艾训儒编著：《湖北清江流域土家族生态学研究》，北京：中国农业科学技术出版社，2006。
88.陈素娥著：《诗性的湘西：湘西审美文化阐释》，北京：民族出版社，2006。
89.徐仁瑶：《苗瑶文化与越文化的渊源》，收录于中央民族学院民族学系、中央民族学院民族研究所编：《民族、宗教、历史、文化》，北京：中央民族学院出版社，1993。
90.刘晓春等编著：《鄂伦春族风情录》，成都：四川民族出版社，1999。
91.万辅彬、杜建录主编：《历史深处的民族科技之光：第六届中国少数民族科技史暨西夏科技史国际会议会议文集》，银川：宁夏人民出版社，2003。
92.首届中国民族服装服饰博览会执委会编、雷晓明主编：《中国民族服饰博览》，昆明：云南人民出版社，2001。
93.华梅著：《中国服饰》，北京：五洲传播出版社，2004。
94.程俊发、友廉编：《中国百年名产荟萃》，沈阳：辽宁人民出版社，1988。
95.李东印著：《民族食俗》，成都：四川民族出版社，1990。
96.范云兴等编：《中国少数民族特色菜》，南宁：广西科学技术出版社，1997。
97.刘军茹著：《中国饮食》，五洲传播出版社，2004。
98.李炳泽著：《多味的餐桌——中国少数民族饮食文化》，北京：北京出版社，2000。
99.陈忠明主编：《饮食风俗》，北京：中国纺织出版社，2008。
100.职慧勇主编、徐仁瑶、王晓莉编著：《建筑：在大地的怀抱里》，北京：中国民族摄影艺术出版社，1999。
101.罗汉田著：《庇荫——中国少数民族住居文化》，北京：北京出版社，2000。

102.王其均著：《中国民间住宅建筑》，北京：机械工业出版社，2003。
103.叶功富、洪志猛编著：《城市森林》，厦门：厦门大学出版社，2006。
104.钱正坤编著：《中国建筑艺术史》，长沙：湖南大学出版社，2007。
105.赵新良编著：《诗意栖居——中国传统民居的文化解读》，北京：中国建筑工业出版社，2007。
106.中国民族建筑研究会编、肖厚忠主编：《中国民族建筑研究》，北京：中国建筑工业出版社，2008。
107.嘉禾编著：《中国建筑分类图典》，北京：化学工业出版社，2008。
108.邹文主编：《世界艺术全鉴·民间诸艺经典》，北京：人民美术出版社，2000。
109.王伯敏主编：《中国少数民族美术史》（第四编），福州：福建美术出版社，1995。
110.《土家族文学史》编委会编、彭继宽、姚纪彭主编：《土家族文学史》，长沙：湖南文艺出版社，1989。
111.马学良等主编：《中国少数民族文学史》，北京：中央民族大学出版社，1992。
112.耿金声著：《西北民族文学史》，天津：天津古籍出版社，1995。
113.曹毅著：《土家族民间文学》，北京：中央民族大学出版社，1999。
114.云南省社会科学院民族文学研究所编、李金明著：《云南少数民族文学史系列——独龙族文学简史》，昆明：云南民族出版社，2004。
115.袁静芳编：《民族器乐欣赏手册（乐种、乐器、人物、乐谱）》，北京：中国文联出版公司，1986。
116.蒋廷瑜著：《铜鼓艺术研究》，南宁：广西人民出版社，1988。
117.何今声编著：《中国少数民族音乐趣闻录》，北京：人民音乐出版社，1993。
118.乐声著：《中华乐器大典》，北京：民族出版社，2002。

119.田世高著：《土家族音乐概论》，北京：中央民族大学出版社，2002。
120.王耀华、陈新凤、黄少枚编著：《中国民族民间音乐》，福州：福建教育出版社，2006。
121.王文章主编：《中国少数民族戏曲剧种发展史》，北京：学苑出版社，2007。
122.夏兰编著：《中国戏曲文化》，北京：时事出版社，2007。
123.中国体育博物馆、国家体委文史工作委员会编：《中华民族传统体育志》，南宁：广西民族出版社，1990。
124.姚重军编著：《少数民族传统体育文化研究》，北京：民族出版社，2004。
125.徐玉良编著：《中国少数民族传统体育史》，北京：民族出版社，2005。
126.徐玉良、韦晓康主编：《中国少数民族传统体育文化研究》，北京：民族出版社，2005。
127.张生会编著：《民族体育运动》，呼和浩特：内蒙古人民出版社，2006。
128.陈汉华著：《中国民族传统体育博览》，北京：人民体育出版社，2007。
129.张涛主编：《中国少数民族传统体育概览》，北京：中央民族大学出版社，2008。
130.孟宪平、刘修海编著：《节日大观》，济南：黄河出版社，1998。
131.韦黎明编著：《中国节日》，北京：五洲传播出版社，2005。
132.季诚迁编著：《少数民族节日》，北京：中国社会出版社，2006。
133.李玉臻：《中华民俗节日风情大观》，哈尔滨：黑龙江人民出版社，2006。
134.中国非物质文化遗产名录数据库系统http：//fy.folkw.com
135.中国非物质文化遗产网http：//www.ihchina.cn/main.jsp
136.东方民族网http：//www.e56.com.cn

后 记

在辽阔的中华大地上，居住着56个民族。56个民族在漫长的历史发展过程中，共同缔造着繁荣、昌盛的中华文明。本书所力图展现的即是中华大家庭中每个民族所创造的绚丽多彩的物质文明与精神文明。

该书的文字编写历时一年有余，西北大学西北历史研究所硕士研究生高铁泰、黄珊、史菁等同学为本书的编写搜集了相关资料。特别是高铁泰同学在资料搜集方面做了大量细致、耐心的工作，在此致以谢意。西北大学西北历史研究所的李刚老师在资料搜集过程中提供了诸多帮助，向他表示衷心的感谢。新疆维吾尔自治区博物馆的赵德文编写了达斡尔族、傣族、德昂族、东乡族、侗族、苗族、仫佬族、纳西族、怒族、普米族等民族的初稿，西北大学西北历史研究所博士生任宝磊编写了黎族、门巴族、羌族、撒拉族、水族、塔吉克族、塔塔儿族、土家族、土族、瑶族、彝族、壮族等民族的初稿，陕西师范大学西北民族研究中心的博士生朱卫同学也为本书的编写做了协助工作，特别感谢他们。除上述民族外，其他民族文稿由本人负责编写，全书文字的统稿和审定工作由本人负责完成。书中图片由陕西诺德文化发展有限公司负责采集。

该书在编写过程中，因时间仓促及编者水平有限，难免存在诸多不足之处，真诚期待各方专家和读者的批评指正。

王 静

2010年9月

[General Information]
书名=中华人文自然百科　民族卷
作者=王静主编
页数=277
SS号=12786925
出版日期=2011.04